September 2014

PZISHK MAGAZINE

pzishkmagazine.com Vol.5 No. 49

پزیشك

گۆڤارێكی مانگانەی تەندروستی پزیشكی/
ساڵی پێنج/ ژمارەی٤٩



بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان

یەكێك لە باووترین نەخۆشییەكانی موولوولە خوێنەكان و كۆئەندامی ...

كۆمەڵایەتی | تەندروستی | خێزانی | پزیشكی

شیكاری بیلیرووبین

ئەگەر پزیشكەكەت پێی وابوو نیشانە و دەركەوتەی تێكچوون ...

22

گوونی یاخی

پێش لە دایكبوونی كۆرپە كورەكە. لە (٢ - ٥%) زۆربەی ...

19

زیاد بوونی چەوری ناو خوێن

هەر لە دوای ساڵی (٢٠٠٣ز)ەوە هەموو كات ئەگەر ...

06

P. 14

نەخۆشییە گوازراوەكان بە رێگای سێكس

Plus

ەگەڵ زانیاریەكی زۆر
ـە بواری منداڵ و
ـوون ناسی و ددان و
ـرەتان و لەدایكبوون


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

تاکێکی تەندروست لە کۆمەڵگایەکی تەندروستدا

د.خالص قادر ئەحمەد
ووتەبێژی فەرمی وەزارەتی تەندروستی
ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری پزیشک

لە پێنجەمین ساڵی تەمەنی گۆڤاری پزیشک و لە ژمارە (50) ئەو گۆڤارە پزیشکی و تەندروستییە، وەک گۆڤارێکی مانگانەی پشوو درێژ و بەردەوام لە هەرێمی کوردستان کە دڵنیام بە سەلیقە و مکوڕ بوون و هەوڵدانی بەردەوام و شەونخونی توانیوییەتی جێگای خۆی بکاتەوە لە پانتاییەکی فراوانی تەندروستی لەو هەرێمە و لە دونیای ڕۆژنامەگەری کوریدا. لە ئیستادا وەک کەناڵێک لە کەناڵەکانی گەیاندنی پەیامی تەندروستی و هۆشیاری تەندروستی ئەژمارد دەکرێت.

زۆر مەبەستمانە لەمڕۆ بەدواوە بەشێوەیەکی قووڵتر لە چەمکی هۆشیاری تەندروستی بدوێین، مانای هۆشیاری تەندروستی، گرنگییەکەی لە ژیانی تاک و کۆمەڵ، پێگەکەی لە سیستەمی تەندروستی هاوچەرخ زەقتر بکەینەوە. بە شێوەیەکی سادە هۆشیاری تەندروستی قسەکردنە لە سەر تەندروستی نەک نەخۆشی، چۆن دەتوانین تەندروست بین، چۆن دەتوانین کۆنترۆڵی تەندروستی خۆمان بکەین، هەروها چۆن دەتوانین تەندروستییمان باشتر بکەین؟ ئەمانە ئەو پرسیارە سەرەکییانەن کە هۆشیاری تەندروستی وەڵامیان دەداتەوە.

لەو وەڵامانەدا قسە لەسەر نەخۆشی ناکەین، جۆرەکانی نەخۆشی و نیشانەکانی باس ناکەین، کرۆکی بابەتەکەمان تەندروست بوونە.

لە دونیای هاوچەرخ پێشکەوتنەکانی ژیان بە جۆرێک سیستەمەکانی تەندروستییان ڕێکخستووە، کە: هاووڵاتی ناوەندی گرنگی پێدان بێت نەوەک نەخۆش، ئامانج لە گرنگی پێدانەکە بۆ ئەوەی کە بە تەندروستی ژیان بەسەر ببات و فێر بکرێت و هاوکاری بکرێت چۆن تەندروستی خۆی بپارێزێت. لێرەدا سیستەمەکە پەنا دەباتە بەر بەشێکی گرنگی زانستی پزیشکی کە ئەویش پاراستنی تەندروستییە تاوەکو تەندروستی تاک و بە دوای ئەویش تەندروستی کۆمەڵ بپارێزرێت. کاتێک باسی پاراستنی تەندروستی دەکەین بۆمان دەردەکەوێت کە کۆڵەکەی سەرەکی ئەو پاراستنە هۆشیاری تەندروستییە.

لە پلانی هۆشیاری تەندروستی، دیدگەمان (Vision) تاکێکی تەندروستە کە لە کۆمەڵگایەکی تەندروستیدا ژیان بە سەر ببات، ئامانجەکانمان لە هۆشیاری تەندروستی ئامانجی گەورەن، درێژ کرنەوەی ڕێژەی تەمەن، کەم کردنەوەی ڕێژەی نەخۆشی و مردن و پەککەوتن، کەم کردنەوەی فاکتەرە مەترسیدارەکانی نەخۆشییە درێژخایەنەکان، وەک: بەرزە فشاری خوێن، نەخۆشییەکانی دل، شەکرە، قەڵەوی، سستی و کەم جوڵەیی، جگەرە و نەرگیلە کێشان ..هتد لە ئەنجام کەمکردنەوەی فشارە لە سەر کەرتی تەندروستی بەتایبەتی فشاری دارایی چونکە کاریگەری هۆشیاری تەندروستی کاریگەری تێچووە (cost effective) بە مانای گێرانەوە و گلدانەوەی پارەیەکی زۆر بۆ حکومەت و کەرتی تەندروستی بە سەرف کردنی پارەیەکی کەم.

گۆڤاری پزیشك و ژمارەی پەنجای!!



د. ئازاد مەنتک

بەدەرچوونی ئەو ژمارەی گۆڤاری پزیشک، کە ژمارەی (٤٩)ی مانگی ئەیلوولی (٢٠١٤ز)، گۆڤاری پزیشک بە ڕێک و تەواو (٥٠) ژمارەی لێدەرچوو. گۆڤاری پزیشک هەر لە ژمارە (سفر)یەوە بۆ ژمارە (٤٩)ەوە هەموو کات گۆڤاری پزیشک و هەموو ئەو کەسانەی کە لە شێوەی سەربازی وون کار دەکەن و بە هەردوو (دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەران) پەیامی خزمەتی ووشەی کوردی و ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی کردووە بە ئامانج و خەباتی بۆ دەکات، هەتا بە هەمووان هەماهەنگ بین لە دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروست بۆ هەموو تاکێکی کوردی و کوردەواری. گۆڤاری پزیشک کە لە کاتی ئێستادا بە تاکە مەرجەعی زانستی پزیشکی لە کوردستان دادەنرێت، وە بەو تیراژە زۆرەی کە بڵاو دەبێتەوە و بەردەوامییەکەی و چوونی بۆ هەموو جێگا و شوێنێکی کوردستان و ناوچە کوردستانییەکانی دەرەوەی دەسەڵاتی هەرێم بووە بە نموونەیەک بۆ سەرکەوتنی هەوڵ و کۆششی زانستی دەستەیەک و هەموو ئەو کەسانەی کە حەز بە خزمەت کردن بە بواری زانستی پزیشکی و تەندروستی لە کوردستان و عێراقدا دەکەن. گۆڤاری پزیشک لەو (٥٠) ژمارەی کە دەرچووە، وە بۆتە هۆی ئەوەی کە هەموو کەس ئەگەر بەدوای سەرچاوەیەکی زانستی پزیشکی کوردیدا بگەڕێت، ئەوا: یەکسەر بیری بۆ گۆڤاری پزیشک بچێت. گۆڤاری پزیشک کە لە ئایندەی داهاتوودا، کە هیوای وایە زیاتر خزمەت بە بواری پزیشکی و فەرهەنگی پزیشکی و تەندروستی و بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و کوردی زانان و کوردەواری و کوردان و کوردستانیان بکات، وە هۆکار بێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و هەموو تاکەکانی کۆمەڵگای کوردەواری هان بدات لەوەی کە کارا بن لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست و تەندروست بوونی هەموو کۆمەڵگا بەمەش ڕۆڵ دەبینێت لە سەقامگیری ئاشتی و هێمنی و ئاسایش لە کوردستان و عێراق و ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و هەموو جیهان. هەر کاتێک لە شارێک تەندروستی باش بوو، وە دەوروبەر تەندروست بوو، ئەوا: لەو شارەدا هێمنی و ئاسایش و خۆشی و خۆشگوزەرانی بڵاو دەبێتەوە، وە دەبێتە هۆی سەقامگیر بوون و دوور بوون لە شەڕ و شۆڕ و ئاژاوە و کووشتن و گرفت، وە بەمەش کاردانەوەی لە سەر هەموو وولات دەبێت و ئەو وولات و میللەتە دەکەونە خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن و لە هەموو ئاریشەکی ڕامیاری و ئابووری و کۆمەڵایەتی بەدوور دەبێت، وە نەوەی هەنووکە دەکەونە خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن و ئاسۆیەکی ڕوون چاوەڕێیان دەکات. وە لە هەمان کاتدا، ئایندەی نەوەی نوێ مسۆگەر دەبێت! وە ترس و مەترسییان لە ئایندەیان نابێت و هەموو ژیانیان ڕوو لە خۆشی دەکات، وە بە هیوا و ئاواتی جیاواز و بەسوود بەرەو ئایندەیان دەڕوانن. هەر بۆیە گۆڤاری پزیشک لە دەرچوونی ژمارەی (٥٠)ی بەڵێن دووپات دەکاتەوە، کە: هەوڵ و کۆشش بکات بۆ بەدیهێنانی دەوروبەرێکی تەندروست و هۆکار بێت لە بڵاو کردنەوەی زانیاری و هۆشیاری دروستی و برەو بە لایەنی تەندروستی و لەشساغی لە کوردستان و لە ناو کوردەواری بدات، وە خەڵک هان بدات هەتا هەمووان هۆکار بن و یارمەتیدەر بن. گۆڤاری پزیشک بە شانازییەوە لە ماوەی ئەو پێنج ساڵەی ڕابردوو، وە بە بەردەوامی (٥٠) ژمارەی لێدەرچووە بە بێ ئەوەی هیچ یارمەتی و بەخشین و مینحەی حکومەت و وەزارەتی تەندروستی هەبێت بەردەوام بووە! وە سەرکەوتنەکەی لەوەدا بووە کە بە پشت بەستن بەخۆ و بەخوێنەرانی و زۆری خوێنەرانی هۆکار بووە لە بەردەوام بوون و برەودان بە ژمارە بە ژمارەی ئەو گۆڤارە! خۆ مرۆڤ ئەگەر بەراورد بە ژمارەکان بکات، دەبینێت کە: ژمارە دوای ژمارە گۆڕانکاری بەرچاو بەسەر تەواوی گۆڤارەکە هاتووە و هەر ژمارە داهێنان و نوێبوونەوەیەکی بەرچاوی لەخۆ گرتووە. هەر بۆیە: بە ناوی هەردوو دەستەی (دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەران) بەڵێن و پەیمان بۆ خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک و کوردەواری و کوردی زانان دووبارە دەکەینەوە، کە: بەردەوام بین لە دەرکردنی گۆڤاری پزیشک، وە هەموو کات زیاتر بەرەو پێشی ببەین و پێشکەوتنی زۆرتر بەخۆوە ببینێت.



خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتک

ستافی گۆڤار

دەستەی ڕاوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسووڵ
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شێخ جەواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت ساڵەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن ڕەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین عەلی عبداللە
د. کەریم تۆفیق عارف
د.چرا کاوە حەوێزی

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد:
د.عبدالسلام صالح سلطان

نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە تاران:
د.معاف عبداللە کریم

پەیامنێری گۆڤاری پزیشک لە گەرمیان:
سەروەر گۆبانی

بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێڕی:
نەورۆز

گرافیک:
مۆحسین حامێد
٠٧٥٠٣٨٠٥٩٢٤

ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org





پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بلاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاوولاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.
٢- بلاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.
٣- ڕۆل بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوی دروست ددەکن.
٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.
٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاوولاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاوولاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.
٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. ڕۆل بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.
٧- ناساندنی پیشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاوولاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.
٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوی بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوی بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.
٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لێکولینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.
١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، راکێشانی هاوولاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

● گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بلاو دەبێتەوە.
● ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).

CONTENT

September 2014

پێڕست













زیاد بوونی چەوری ناو خوێن

هەر لە دوای سالی (٢٠٠٣ز)ەوە هەموو کات ئەگەر تۆ پزیکیش نەبیت ئەگەر پرسیارت دەربارەی ئەوە لێبکرێت، کە: هۆکاری یەکەمی مەرگ لە عێراق چییە؟! ئەوا: بە بێ سێ و دوو بیرت بۆ شەڕوشۆڕ دەچێت، وە یەکسەر دەڵێیت: شەڕ و کووشتن، وە یان بۆ ڕووداوی هاتووچۆ! کەچی لە ڕاستیدا بەو جۆرە نییە چونکە لە سالی (٢٠١٠ز)ەوە دەرکەوت کە هۆکاری یەکەمی مەرگ لە وولاتی عێراقی فیدراڵ نەخۆشییەکانی دڵە. یەکێک لە ئاریشە تەندروستییەکان لە کاتی ئێستادا، بریتییە لە تووشبوون بە گیران و تەسکبوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و ماک و دەرکەوتەکانی. بۆ ئەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بگیرێت، ئەوا: پێویستی بە بوونی زۆر هۆکار هەیە، بوونیان هەبێت، لەوانە: کات، تەمەن، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و زیاد بوونی ئاستی چەوری ناو خوێن و ..هتد. زیاد بوونی چەوری بە تەنیا هۆکار نییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڵکو کۆمەڵە هۆکارێک بۆ تووشبوون بەو جۆرە نەخۆشییانە پێویستە بوونیان هەبێت، کە هەموو بەیەکەوە هەبوون و کات و ساتی هات کەسەکە تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت. دۆن یان چەوری لەبەر ئەوەی لە ناوخوێندا ناتوێتەوە بۆیە بۆ ئەوەی لە ناو خوێن هاتووچۆ بکەن پێویستیان بە هەڵگر و کەپسولێک هەیە، کە: لە پرۆتین پیکدێت و پێیان دەووترێت: (lipoprotein)، کە بەگوێرەی قەبارە و چەندی چەوری هەڵگرتووە (لایپۆپرۆتینەکان)یش چەند جۆرێکیان هەیە. زیاد بوونی چەوری ناو خوێن یەکێکە لە هۆکارەکانی نەخۆشی دڵ کە دەتوانرێت دەستی بەسەر دابگیرێت، وە چارەسەر بکرێت. زیاد بوونی چەوری ناو خوێن هەموو کات بە گوێرەی خشتەی دیتنەوە و هەڵسەنگاندن و چارەسەر کردنی چەوری (Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholestrol in Adults) ، کە بە کورتکراوەیی (ATP)، کە لە کاتی ئێستادا سێیەمین خشتەی دەرچووە.

• **چەورییەکان:** چەورییەکان بۆ لەش زۆر پێویستن، چەوری چەند فرمانێکی گرنگی هەیە، لەوانە:

ا. بەژدار بوونی لە پێکهاتە و دروست کردنی پەردەی خانە.

ب. ووزە دەرپەڕاندن، کە ووزە بۆ زیندەکارلێکەکانی ناو لەش بەکار دێت.

ج. چەوری یارمەتی مژینی ئەو ڤیتامیانە دەدات، کە لە چەوریدا دەتوێتەوە.

د. چەوری (کۆلیسترۆڵ) بۆ دروستبوونی زەرداو پێویستە، کە چەوری دەچێتە جەرگ بۆ دروست کردنی زەرداو و ترشی ئەمینی سوودی لێوەردەگیرێت و بەکار دێت.

• **گواستنەوەی چەوری لە ناو خوێندا:** چەورییەکان دەناو ئاودا ناتوێنەوە، بۆیە: بۆ ئەوەی لە ناو خێندا بگوازرێنەوە پێویستییان بە گوێزەرەوەی دیاری کراو دەبێت، کە ئەو چەورییانە بگوازنەوە بۆ هەموو لەش. بەو جۆرە پرۆتینانەی کە چەورییەکان دەگوازنەوە، دەووترێت: لایپۆپرۆتینەکان (Lipoprotein)، کە لە ناو خێندا بەگوێرەی ئەوەی چەندی چەوری هەڵگرتووە، ئەوا: پێنج جۆری هەیە، ئەوانیش:

أ. کایلۆمایکرۆن :(Chylomicrons) کە چەوری دۆن (بن پێست = Triglyceride) لە ڕیخەڵۆکەوە دەگوازرێتەوە بۆ ناو سووڕی خوێن، وە لە کاتی بەڕۆژوو بوون و ماوی دە بۆ دوازدە سەعات هیچ نەخواردن ئەوە جۆرە لە ناو خێندا نامێنێت.

ب. چەوری چڕی زۆر کەم :(VLDL) کە لە جەرگ و ڕیخەڵۆک هەیە، وە کاری گواستنەوەی دۆنە (چەوری بن پێست).

ت. چەوری چڕی زۆر کەم (HDL): کە چەوری لە هەموو لەش دەگەڕێنێتەوە بۆ جەرگ، وە لە جەرگ یان عەمبار دەکرێت، وە یان شی دەبێتەوە. وە بەو جۆرە چەورییە، دەووترێت: چەوری سوودبەخشە چونکە چەوری لەلەشەوە دەگەڕێنێتەوە، وە لە چەوری لە ناو خێندا کەم دەکاتەوە.

ث. چەوری چڕی کەم :(LDL) کە چەوری لە جەرگەوە بۆ هەموو لەش دەگوازێتەوە، ئەو جۆرە بڕی زۆری لە کۆلیسترۆڵ تێدایە، وە بە چەوری زیان بەخش ناو زەد دەکرێت

ج. چەوری چڕی ناوەند :(IDL) کە بڕێکی کەمتری لە چەوری تێدایە، وە ووردە ووردە بە سووڕانەوەی لە ناو سووڕی خوێندا، چەوری دەخرێتە سەر و دەگۆڕێت بۆ چەوری چڕی کەم (LDL). لەو چەورییانە ئەو جۆرە چەورییەی کە بە چەوری سوودبەخش (HDL) ناسراوە ئەگەر زۆر بوو، ئەوا: کەسەکە لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ دوور دەبێت، وە ئەگەر چەوری زیان بەخش (LDL) زیاد بوو، ئەوا: کەسەکە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی دڵ زۆر دەبێت. هەرچی چەوری بن پێستە (TGL)، ئەوا: مەترسییەکانی بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بەگوێرەی ڕێژەی شەکر لە ناو خێندا، وە کێشی لەش و ئاستی چەوری سوودبەخش دەگۆڕێت.

• **میتابۆلیزمی چەوری لە ناو لەشدا:** چەورییەکان کە لە ناو لەشی مرۆڤدا هەن لە دوو سەرچاوەوە دێن، ئەوانیش:

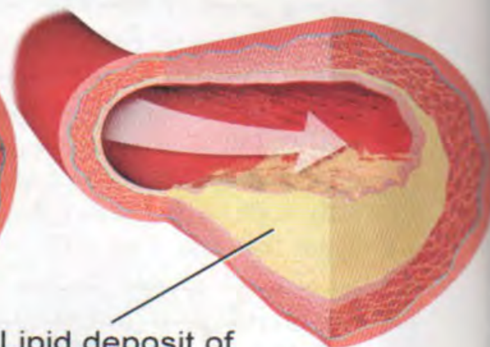
ا. لە ناوەخۆ :(Endogenous) ئەو چەورییەن کە لە ناو لەشدا، لە جەرگ دروست دەبن.

ب. لە دەرەوە :(Exogenous) ئەو چەورییانەن کە لەگەڵ خواردن دێت، وە لە ڕێگای ڕیخەڵۆکەوە دەچێتە ناو لەش، دوای هەرسکردنی لە ناو ڕیخەڵۆک، ئەو کات:

أ. کۆلیسترۆڵ و چەوری بن پێست لە ڕێگای کایلۆمایکرۆن (chylomicron) بە ڕێگای لیمفەوە دەگوازرێتەوە بۆ سووڕی خوێن، کە بە هۆیەوە دەگوازرێتەوە بۆ ماسولکەکان بە هۆی ئەنزیمێکەوە (LPL)، تێکدەشکێنرێت و دەبێتە ترشە ئەمینییەکان (fatty acids) کە لە ناو خانەدا بۆ دەرپەڕاندنی ووزە بەکار دێت. ئەو بڕەی لە کایلۆمایکرن (chylomicron) دەمێنێتەوە دوای ئەوەی زۆربەی چەوری بن پێستی لێکراوەتەوە بۆ جەرگ دەگەڕێتەوە، وە لە جەرگ تێکدەشکێنرێت.

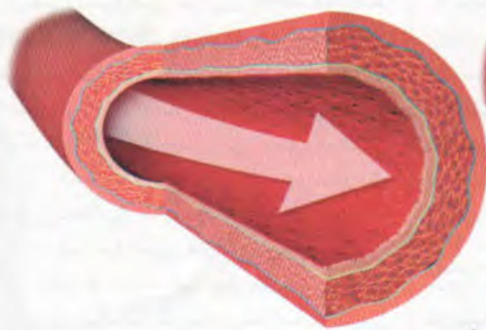
ب. جەرگ: جەرگیش کۆلیسترۆڵ و چەوری بن پێست دروست دەکات، کە بە هۆی چەوری چڕی زۆر کەم (VLDL) لە ڕێگای سووڕی خوێن بۆ هەموو لەش دەگوازرێتەوە. ئەو چەورییە بڕی زۆری لە چەوری بن پێست (TGL) تێدایە کە دەگاتە ماسولکەکان و چەورییە شانەکان، بە هۆی ئەنزیمێکەوە چەوری بن پێست دەگۆڕێت بۆ ترشە ئەمینییەکان و بۆ ووزە دەرپەڕاندن لە ناو خانەکان بەکار دێت، وە ئەوەی دەمێنێتەوە لە ناو چەورییە شانەکان عەمبار دەکرێت. کە چەوری چڕی زۆر کەم بە ناو خوێندا سووڕ دەخوات، ووردە ووردە چەوری دەخرێتە سەر هەتا دەبێتە چەوری چڕی کەم (LDL)، کە تەژییە بە کۆلیسترۆڵ و بە سەر هەموو شانەکانی لەش بڵاوەی لێدەکات، وە چەورییان دەداتێ بۆ بەکارهێنانی. هەرچی چەوری چڕی بەرزە (HDL)، ئەوا: ئەویش لە جەرگ پەیدا دەبێت و بۆ هەموو لەش لە ڕێگای سووڕی خوێن بڵاو دەبێتەوە و کاری وەرگرتنی ئەو چەورییانەیە کە زیاد بوون لە پێویستی خانە و شانەکانی لەش و گەڕاندنەوەیان بۆ جەرگ بۆ دەربازبوون لێیان.

Narrowing of Artery



Lipid deposit of plaque

Normal Artery



Coronary Artery Disease

• خشتەکانی چارەسەر کردنی چەوری: پڕۆگرامی نێو دەوڵەتی بۆ دیراسە کردنی کۆلیسترۆل (NCEP)، کە: ماوە ماوە گۆڕانکاری لەو خشتەیەی (ATP) دروست دەکات، هەتا هەنووکە سێ خشتەی چارەسەر کردنی دەرچوواندووە، ئەوانیش:

أ. خشتەی یەک :(ATP I) کە تیایدا ئەو ستراتیجیەتە پەیڕەو کرا، کە چارەسەری چەوری بکرێت لەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ زۆرە و ڕێژەی چەوری زیان بەخشیان دەناو خێندا زۆرە! وە خۆپاراستنی سەرەتایی لە هەموو ئەو کەسانە پیادە بکرێت، کە چەوری زیان بەخشیان (LDL) لە (١٦٠ مگم/دێسیلیتر) زۆرترە، وە یان ڕێژەی چەوری زیان بەخشیان لە نێوان (١٣٠ – ١٥٩ مگم/دێسیلیتر)ە و زیاتر لە هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوونیان هەیە.

ب. خشتەی دووەم :(ATP II) ئەوانەی خشتەی یەکەی دووپات کردەوە لەگەڵی ئەوەی گرنگی پێدا، کە: چارەسەر کردنی چەوری زیادی لە ناو خێن لەو کەسانەی نەخۆشی دڵییان هەیە (CHD) بە گرنگ زانی. کە ئامانجێکی نوێی بۆ دابەزاندن و چارەسەر کردنی چەوری زیان بەخش دانا، ئەویش: کەمتر لە (١٠٠ مگم/دێسیلیتر) بوو.

ت. خشتەی سێیەم (ATP): ئەوانەی خشتەی یەکەم و دووەمی دووپات کردەوە لەگەڵی هەندەک گرووپ لە نەخۆشەکانی زیاد کردنی کە دەبێت گرنگی بە چارەسەری چەوری زیادی ناو خێن بدەن، کە: ئەو کەسانەی زیاتر لە یەک هۆکاری مەترسیداری هەیە، ئەوانیش دەبێت خۆپاراستنی سەرەتایی بۆ خۆیان بکەن! وە چارەسەری چەوری زیان بەخش (LDL) لە ناو خێندا بکەن.

• زیاد بوونی چەوری ناو خوێن (Hyperlipidemia): بریتییە لە زیاد بوونی ئاستی چەورییەکان لە ناو خوێندا کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات. وە دوو جۆری هەیە، کە: سەرەتایی (primary)، کە زۆربەی کات بە هۆی هۆکارێکی بۆماوەییەوە دەبێت، وە دووانی (secondary) کە بە هۆی هەندێک دیاردەوە دەبێت، لەوانە: نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی گورچیلە، مەی خواردنەوە، هەوکردنی پەنکریاس..هتد.

• هۆکارە مەترسیدارەکان: هەندەک هۆکار هەن، کە دەوریان دەبێت لە سەر بڕیاردان لە سەر چارەسەر کردنی ئاستی چەوری زیاد لە ناو خوێندا! وە لەبەر ئەوەی لە هەموو جۆرەکانی چەوری زیاتر چەوری زیان بەخش (LDL) کۆلیسترۆڵ و دۆنی زۆر هەڵگرتووە، بۆیە: هەموو چارەسەرییەکان بۆ کەمکردنەوەی ئاستی چەوری زیان بەخش (LDL)ە لە ناو خێندا. هەرچەند ئاستی چەوری زیان بەخش لە ناو خێندا کەم بوو، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەبێتەوە، وە کەسەکە لە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دڵ بەدوور دەبێت. لەو هۆکارانە، ئەمانەن:

أ. جگەرەکێشان.

ب. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (ئەوانەی فشاری خوێنیان بەرزە، وە یان چارەسەری بۆ فشاری خوێن وەردەگرن).

ت. چەوری سوودبەخش (HDL) کەم بێت.

ث. لە خانەوادەکەی نەخۆشی دڵ هەبێت، وە بەتایبەت زوو تووشی هات بێت (کەسی نێر لە نزیکەکانی لە پێش تەمەنی پەنجا و پێنج ساڵی تووشی نەخۆشی دڵ هات بێت، وە یان مێ لە پێش تەمەنی شەست و پێنج ساڵی تووشی نەخۆشییەکانی دڵ هات بێت).

ج. تەمەن (کەسەکە نێر تەمەنی لە چل و پێنج ساڵی زیاتر بێت، وە مێ لە پەنچا و پێنج ساڵ زیاتر بێت).

• پشکنین بۆ زیاد بوونی چەوری ناو خوێن: هەر کەس تەمەنی بگات بە (٢٠) ساڵ، دەبێت جارێک پشکنین بۆ چەورییەکان لە ناو خوێندا بکات و هەموو چەورییەکان (کۆلیسترۆڵ، چەوری زیان بەخشین، چەوری سوودبەخش، چەوری بن پێست) بکرێت، وە دواتر هەر پێنج ساڵ جارێک دووبارە بکرێتەوە. ئەگەر کەسەکە بەڕۆژوو نەبوو، وە لە سەر خوورینی نەهات بوو، ئەوا: تەنیا پشکنینی چەوری کۆلیسترۆڵ و چەوری سوودبەخش وەردەگیرێت، وە ئەگەر کۆلیسترۆڵ لە (٢٠٠ مگم/دێسیلیتر) زیاتر بوو، وە یان چەوری سوود بەخش لە (٤٠ مگم/ دێسیلیتر) کەمتر بوو، ئەوا: کەسەکە ئامۆژگاری دەکرێت، کە: بۆ ماوەی (١٢ – ١٤) سەعات بەڕۆژوو ببێت، وە پشکنین بۆ چەورییەکان بکات. بەگوێرەی خشتەی سێ (ATP III) بێت، ئەوا: ئاستی چەورییەکان دەناو خێندا بەمجۆرە دەبێت:

أ. چەوری زیان بەخش (LDL Cholesterol):

کەمتر لە ١٠٠ مگم/دێسیلیتر مە بە ست

١٠٠ – ١٢٩ مگم/ دێسیلیتر نزیک مەبەست

١٣٠ – ١٥٩ مگم/ دێسیلیتر نزیک زیاد

١٦٠ – ١٨٩ مگم/ دێسیلیتر ز یا د

زیاتر لە ١٩٠ مگم/ دێسیلیتر زۆر زیاد

ب. کۆلیسترۆل :(Total Cholesterol)

کەمتر لە ٢٠٠ مگم/ دێسیلیتر مە بە ست

٢٠٠ – ٢٣٩ مگم/ دێسیلیتر نزیک زیاد

زیاتر لە ٢٤٠ مگم/ دێسیلیتر ز یا د

ت. چەوری سوود بەخش :(HDL)

کەمتر لە ٤٠ مگم/ دێسیلیتر

کـە م
زیاتـر لـە ٦٠ مگـم/ دێسـیلیتر
بـا ش

• **چۆنیەتـی لێکدانـەوەی دەرئەنجامـەکان:** کە پشکنین بۆ ئاستی چەوری لە ناو خێندا کرا، وە دەرچوو کە دەرئەنجامەکە زۆرە. ئەو کات یەکسەر پەنا بۆ دەرمان نابردرێت، وە دەرمان نادرێت بەڵکو پزیشک ئەگەر دەرئەنجامەکەی لا زۆر بوو، ئەو کات: دەست دەکات بە ئەژمارد کردنی مەترسییەکان چونکە بڕیاردان و بەگوێرەی ئەوەوە دەبێت. لەو کەسانەی کە نەخۆشی دڵییان نییە، وەیان هیچ نەخۆشی موولوولە خوێنەکانیان نییە، ئەوا: سەرەتا ژمارەی هۆکارەکان دەژمێرێت، کە: چەند هۆکاری مەترسیداری هەیە، وە ئایا یەک هۆکار یان زیاتری هەیە. ئەگەر کەسەکە یەک هۆکاری هەبوو، وە یان هیچیدی نەبوو، ئەوا: هیچ پێویست بەدوا داچوونی زیاتری نابێت بەڵام ئەگەر کەسەکە لە دوو هۆکاری مەترسیداری زیاتر هەبوو، ئەو کات بە بەکارهێنانی (پلەی فرامنگهام) ئەگەرەکانی تووشبوونی بە جەڵتە ئەژمارد دەکرێت (Framingham Scoring)، کە ئەو کەسانە دەبینێتەوە کە ئەگەری تووشبوونیان بە (١٠%) زیاترە لە ماوەی (١٠ ساڵ)ی داهاتوودا، کە پێوستە زۆر بە توندی چارەسەر بکرێت. ئەو (پلەکردنەی فرامنگهام) چەند هۆکارێک لەبەر چاو دەگرێت، ئەوانیش: (تەمەن، بڕی کۆلیسترۆڵ، چەوری سوودبەخش، فشاری خوێن (Blood Pressure)، جگەرەکێشان. وە کە هەمووی دەگەڵ یەکتری لێک دەدرێتەوە، وە ئەگەرەکان دەبینرێتەوە. ئەو پلەکردنە، نەخۆش دەکات بە سێ جۆرەوە، ئەوانیش:

أ. ئەو کەسانەی کە مەترسییان لە (١٠) ساڵی داهاتوودا ئەگەریان لە (٢٠%) زیاترە.

ب. ئەو کەسانەی کە مەترسییان لە (١٠) ساڵی داهاتوودا ئەگەریان لە (١٠ – ٢٠%) زیاترە.

ت. ئەو کەسانەی کە مەترسییان لە (١٠) ساڵی داهاتوودا ئەگەریان لە (١٠%) کەمترە.

• **شیکردنەوەی ئەنجامەکان:** هەر کەسەک چەوری ناو خوێنی زیاد بوو، ئەوا: دەبێت هەموو ئەو نەخۆشییانە وەلا بنرێت کە هۆکار دەبن لە بەرز کردنەوەی چەوری لە ناو خوێندا (Secondary Dyslipidemia)، ئەوانیش وەکو: نەخۆشی شەکر کەم کارکردنی غودەی دەرەقی، نەخۆشی جەرگ (obstructive liver disease)، نەخۆشی پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلە، ئەو دەرمانانەی کە ئاستی چەوری زیان بەخش لە ناو خوێندا زیاد دەکات، وە چەوری سوودبەخش کەم دەکات، وەکو: پرۆجیسترۆن، ستیرۆیدەکان). کە زیاد بوونی چەوری لە ناو خوێندا بە هۆی هۆکاریترەوە وەلانرا، ئەو کات هەدەف لە چارەسەر کردنی چەوری زیاد بە گوێرەی ئەژمارد کردن و هەڵسەنگاندنەکان ڕوون دەبێتەوە، وە بەمجۆرە:

أ. گرووپی یەکەم: ئەوانەی نەخۆشی دڵ (CHD)، وەیان مەترسیی تەواویان هەیە (نەخۆشی شەکرەی هەبێت، وە یان هەر نەخۆشییەکیتری موولوولە خوێنەکانی هەبێت (ئەو گرووپە مەترسییان لە ٢٠% زیاترە). لەو جۆرە کەسانە، هەموو هەوڵەکان بۆ چارەسەر کردنی چەوری زیان بەخش بۆ ئەوەیە، کە: ئاستی ئەو چەورییە دابەزێنرێت بۆ کەمتر لە (١٠٠ مگم/دێسیلیتر)، وە ئەگەر ئاستەکەی لە ناو خوێندا لە (١٠٠ مگم/دێسیلیتر) زۆرتر بوو، ئەوا: کەسەکە دەبێت پارێزی بکات و چاودێری بکرێت، وە دەرمان بۆ چارەسەری بەکار بێنێت.

ب. گرووپی دووەم: ئەوانەی کە زیاتر لە دوو هۆکاری مەترسیدارییان هەیە، واتە: مەترسییان لە ٢٠% کەمترە، وەیان (١٠ – ٢٠%)یە،واتە: (10 – year risk / less than 20%) : ئاستی چەوری زیان بەخش لە ناو خوێن بۆ (١٣٠ مگم/دێسیلیتر) دابەزێت، نەخۆش پارێزی دەکات و دەرمان وەردەگرێت بۆ دابەزینی ئاستی چەوری بۆ کەمتر لە (١٣٠ مگم/دێسیلیتر). هەرچی ئەوانەن کە ئەگەری (١٠ ساڵی) داهاتوویان (١٠%)یە، واتە: (10 – year risk less than 10%)، ئەوا: ئەوانەش مەبەست لە چارەسەر کردنیان دابەزاندنی ئاستی چەوری زیان بەخش (LDL) بۆ کەمتر لە (١٣٠ مگم/دێسیلیتر)، وە ئەگەر ئاستی چەوری زیان بەخش زیاتر بوو لە (١٦٠ مگم/دێسیلیتر)، ئەوا: دەرمانیش بۆ دابەزاندنی ئاستی ئەو چەورییە زیان بەخشە دەنووسرێت.

ت. گرووپی سێیەم: ئەوانەی هیچ فاکتەرێکیان نییە، وە یان یەک فاکتەری مەترسیدارییان هەیە :(0 – 1 risk factor) لەو کەسانە پێویست دەکات ئاستی چەوری زیان بەخش (LDL) لە ناو خوێندا کەمتر بێت لە (١٦٠ مگم/دێسیلیتر)، وە ئەگەر لە (١٦٠ مگم/دێسیلیتر) زیاتر بوو، ئەوا: نەخۆش دەبێت پارێزی بکات، وە چاودێری خۆی بکات. وە ئەگەر ئاستی (LDL) لە ناو خێندا لە (١٩٠مگم/دێسیلیتر) زیاتر لەو کەسانە، ئەو کات: دەرمان دەدرێت، وە نەخۆشەکە چاودێری دەکرێت.



گۆڕی خۆت بە ددان هەڵمەکەنە

د.هەلگورد فتح الله احمد



دەڵێن مرۆڤ گۆڕی خۆی بە ددانەکانی هەڵدەکەنێ.

بۆنا هەر دەمە بەڵای سەرە، ئەمڕۆ لەو وولاتەی خۆمان،چی دەبینی؟ چی دەبیستی؟ هەربابایە و قەڵەو دەبێ،لە شوێنی خۆی دەئاوسێ، چی یە؟ گوایە خەڵک ژیانی خۆشە، خزمەتگوزاری ژیانی خەلکی ئاسان کردوە، ماندوو بوون نییە، هەموو شتێک کۆنترۆڵەکەی لای خۆتە، بە ئۆتۆمبیل و مۆبایل دوورییەکان نزیک بوونەتەوە، چیت دەوێ؟ هەر دانیشە و بخۆ. بەشی هەرە زۆری هۆکاری مردن:

نەخۆشی دڵ بەپلەی یەکەم: کە هۆکارەکەی بە شێوەی سەرەکی خواردنە.

نەخۆشی شەکرە تەنها و تەنها بە کەم خواردن چارەسەر دەکرێت،کە لە هەر شەش چرکەیەک کۆتایی بە ژیانی مرۆڤێک دێنێت، ساڵانە پێنج ملیۆن کەس دەکوژێ (ئەمە تیرۆریستی هەرە گەورەیە).

جگەرەکێشان هەر لە ڕێگەی دەمەوەیە کە بکوژێکی کرە.

تەنانەت هەوکردنی بەکتریا و نەخۆشییە درمیەکانیش هەر لە ڕێگەی دەم تووشی مرۆڤ دەبن.

شێرپەنجە: تاوەکو ئێستا هۆکاری بنەڕەتی دیارنییە، دەم پشکی شێری هەیە لەوەی هۆکارە یاریدەدەرەکانی بۆ مرۆڤ بەرێ، لەوانە مادده کهولییەکان و قەڵەوی کە دەبنە هۆی چاندنی خانەی شێرپەنجەیی.

ڕۆژی (2013/11/15) ڕۆژی هەینی ئێشکگری نەخۆشخانەی فریاکەوتنی ڕۆژهەڵات بووم، بزانە کێ ڕوو لە نەخۆشخانەی فریاکەوتن دەکات:

کاتژمێر هەشتی بەیانی مێرد منالێکی تەمەن هەڤدە ساڵان جگەرەکێش کێشی لەشی نزیکەی سەد و سێ کیلۆ گرام دەبوو نۆرەیەکی دڵی زۆر توند لێیداوە.

نەخۆشی دووەم تووشی شێرپەنجەی جگەر بوو بوو هەر هۆکارەکەی دەمە.

نەخۆشی سێیەم ناوی (م.م) خەلکی شارۆچکەی بنەسلاوە، قەڵەوێکی باش بەیانی بەر لە نوێژی بەیانی چۆتە پاچەچی سەر و پێی خواردووە، کاتژمێر نۆی بەیانی بەپەلە گەیاندیانە فریاکەوتن، دڵی سست و هۆشی لە خۆی چووە، چوار جار کارەبا لە دڵیدرا تا سوپاس بۆ خوا دڵی بەکار کەوتەوە، خرایە سەر هەناسەی دەستکرد سێ ڕۆژ لە بەشی چاودێری چڕ بێهۆش مایەوە.

نەخۆشێکیتر بەداخەوە کۆچی دوایی کرد بە هۆی نەخۆشی دڵ.

سێ نەخۆش بە هۆی ماکەکانی شەکر خەوێنران.

چوار نەخۆش بە هۆی هەوکردنی بەردەوامی سییەکان لەبەر جگەرە خەوێنران.

هەموویان ببینن قوربانی دەم؟؟؟؟!!!!!!.......

کێشەکە، لەوە دایە: خەڵکی دەڵێن مردن مردنە لاق کووتانی بۆ چییە؟ بە کەیفی خۆم دەخۆم با نۆرەیەک لێمبدا و بمرم!! بەڵام وانییە بە ئاسانی کۆتایی بەو ژیانە پیرۆزەیان نایەت، شەکەت، هەموو ڕۆژ دەکەونە نەخۆشخانە، دەوروبەر بە دەستیانەوە گرفتار دەبن، پەککەوتە،چییە؟ کاکم بە هەوەسی خۆی دەمی خۆی نەپاراستووە.

ڕاستە دەم بەڵای سەرە،بەڵام ئەمڕۆ گشت دەم نە تەنها زمان، ببینە چۆن واگۆڕت بۆ هەڵدەکەنێ ئاگاداربە!!!

نەخۆشی نموونەیی

پیشەی پزیشکی، جیا لە هەموو پیشەکانیتر زۆرتر پەیوەندی بە هەماهەنگی و هەڵسوکەتی راستەوخۆی نێوان پزیشک و نەخۆش هەیە. هەر لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی کاری پزیشکی سەرکەوتوو بێت، دەبێت: هەردووک نەخۆش و پزیشک تەواو یارمەتی یەکتری بدەن، وە هیچ لە یەکتری نەشارنەوە بەڵکو هەموو راستییەکان لەگەل یەک تاوتوێ بکەن بۆ گەیشتن بە ئامانجی هەردووکیان کە، ئەویش: گەیشتن بە دیاریکردنی نەخۆشییەکە، وە چارەسەری بنبڕی ئەو ئاریشە و گرفتە تەندروستییە کە نەخۆشەکە تووشی هاتووە. پزیشکی زیرەکی و تەمبەڵی نییە بەڵکو پزیشکی باش ئەو کەسەیە، کە: توانای گوێگرتنی هەیە، وە جێگای متمانەی کەسیدییە و راستگۆ و دەست پاک و نهێنی پارێزە، دەنا لە کاری پزیشکی هیچ زیرەکی و تەمبەڵی نییە. هەر لەبەر ئەوە هەموو کات، بۆ سەرکەوتنی کاری پزیشکییە هەروەک پزیشکەکە بەشێکی گرنگی کارەکی لەسەرە، نەخۆشیش دەوری هەیە لە سەرکەوتنی کاری پزیشکییە، وە ئەگەر نەخۆشەکە لە رووی رۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی زانیاری تەواوی هەبێت، وە رۆشنبیر بێت، ئەو کات: هەڵسوکەوتە پزیشکییکە ئاسان دەبێت، وە چارەسەری باشتر دەبێت. نابێت نەخۆش تەنیا پشت بەوە ببەستێت، کە: ئەوە پزیشکە و من دەبینێت، وە بۆ چییە کە خۆم ماندوو بکەم؟! نەخۆش هەروەک پزیشک، وە بەڵکو زۆرتریش ئەرکی لە سەر شانی هەیە کە بەدوا داچوون بۆ نەخۆشییکەی بکات، وە لە ژێر چاودێری پزیشکەکە بەدوا داچوون بۆ خۆی بکات. هەندەک رەفتار و بەدوا داچوون هەیە، کە ئەگەر هاتوو پزیشکەکە پیادەی کرد یارمەتیدەر دەبێت، لەوەی: کە بە خۆی زوو چاک بێتەوە، وە چارەەری بنبڕی نەخۆشییەکەی بکرێت، وە پێشگیری بکرێت لەوەی کە نەخۆشییەکەی تەشەنە نەکات، وە بڵا نەبێتەوە بەتایبەت لەو جۆرە نەخۆشییانەی کە درمییە و مەترسی تووشکردنی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی هەیە، وە یان ئەو نەخۆشییانەی کە لە شێوەی پەتایی دێت، وە دەبنە هۆی تووشکردنی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک و مەترسی دەخاتە سەر ژیان و تەندروستی مرۆڤەکان. ئەگەر نەخۆش هۆشیاری دروستی کەم بێت، ئەوا: لەبەر ئەوەی کاری پزیشکی یەک چارەگی لە سەر شانی پزیشکەکەیە و یەک چارەگی لە سەر نەخۆشەکەیە، وە چارەگێکیان لەسەر هەردووکیانە. هەموو کات پزیشک دەبێت هەم لە رووی زانستی پزیشکی گرنگی بە زۆر خوێندنەوە و زۆر گەڕان بەدوای زانستی پزیشکی نوێ و هاوچەرخ بدات، وە لە رووی پراکتیکی و کردارییەوە خۆی زیاتر شارەزا بکات بەوەی گرنگی بە بەژداری کردن بدات لە هەموو ئەو کۆڕ و کۆبوونەوە و بەرنامە و دەورە و خوول و سیمینارانەی کە دەبنە هۆی باشتر بوونی ئاستی پزیشکی پزیشکەکە، وە لە هەمان کاتدا گرنگی بدات بە فەرهەنگ و کۆمەلایەتی و بەها و بۆچوونی ئەو کەسانەی کە لەو کۆمەلگایەی کە ئەو پزیشکە کاری پزیشکی تێدا دەکات. وە لە هەمان کاتدا، نەخۆشەکەش گرنگی بە خۆ رۆشنبیر کردن بدات، وە خوێندنەوەی هەبێت و هەموو کات سوود لە کاتی خۆی وەربگرێت و کات بە فیڕۆ نەدات بەڵکو نەک لە کاتی نەخۆش کەوتنی بەڵکو لە هەموو ژیانی خوێندنەوە و کۆشش و زانیاری دەربارەی هەموو هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و دوور بوون لە نەخۆشییەکان و هەنگاوەکانی چارەسەر کردنی هەر نەخۆشییەک و چۆنیەتی و چەندێتی بەکارهێنان و رێوشوێنەکانی چارەسەر کردنی هەر نەخۆشییەک بزانێت، وە لەگەل ئەوانەش گرنگی بە هەندێک لایەنی رەفتاری و کرداری بدات، هەتا رۆڵی هەبێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتەک مرۆڤ دەوروبەری تەندروست و ساغ بوو، ئەوا: ئەو ساغی و تەندروستییە کاردانەوەی لە سەر هەنووکە و ئایندەی ئەو کەسە و منداڵەکانی و کۆمەلگا و نەتەوەکەی دەبێت، وە ئایندە و هەنووکەی خۆی و منداڵی و خۆشەویستانی دەستەبەر دەکات و مسۆگەر دەکات. ئەوە وەنەبێت کارێکی ئاسان بێت، بەڵکو پێویستی بە هەماهەنگی هەمووان هەیە، وە پەیوەندی بە فەرهەنگ و پەروەردە و کۆمەڵگا و خەڵک و دام و دەزگا حکومی و ناحکومیەکانەوە هەیە، وە هەموویان دەبێت بەژدار بن لە دروست کردن و گەیاندنی پەیامی ئەوەی کە مرۆڤەکان نەخۆش کەوتن بەو شێوەیە بۆ لای پزیشک و دامەزراوە پزیشکی و تەندروستییەکان بچن، وە دەرئەنجامی هەموو ئەمانەش دروست کردنی دەوروبەری تەندروستە! کە ئەمەش ئەرێکی ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتییە. هەر لەبەر ئەوە، ئەگەر لە هەر پزیشکێک بپرسیت حەز بە هاتنی چ جۆرە نەخۆشێک دەکەیت؟ وە یان چ جۆرە نەخۆشێک بە نموونە دەزانیت، وە حەز دەکەیت نەخۆش لە کوردستان کە هاتە لای پزیشک و دامەزاروە تەندروستییەکان بە چ شێوەیەک سەردان بکەن؟ بێگوومان وەرام و تێبینی زۆر دەبیستین بەلام لە هەموویان گرنگتر ئەوەیە:

١. جەستە و خاوێنی: مرۆڤەکان بە ساغ و نەخۆشییەکانیانەوە دەبێت هەموو کات گرنگی بە خاوێنی جەستە و لەشیان بدەن، وە لە کاتی سەردانی بۆ هەر شوێنێک پێویست دەکات کە بۆن و بەرامەی خۆش بێت! وە هیچ کات بە شێوەی نارێک و پیس و پۆخلی سەردانی لای پزیشک نەکات. وە دوور بێت لەوەی کە ئارەقەی زۆر بێت، وە بۆنی ناخۆشی لێ بێت، وە یان دژوون بێت. هەموو کات هەر کەسێک بە ساغ و نەخۆشەوە ئەگەر ویستی سەردانی پزیشک و دامەزراوە تەندرستییەکان بکات، ئەوا: خۆی بشووات و بۆنی خۆش و بۆن خۆشکەرە لە خۆی بدات. چڵک و قرێژ و ئارەقە و چڵک و بۆنی ناخۆش دەبێتە هۆی داپچڕان و پەست بوونی پزیشک و کارمەندە تەندروستییەکە و نەخۆشەکە، ئەمەش دەبێتە هۆی تەواو بەڕێوە نەچوونی ئەو چاوپێکەوتن و دانیشتنە.

٢. جل و بەرگ: مرۆڤ کە سەردانی جێگایەکی فەرمی دەکات، ئەوا: هەموو کات دەبێت جل و بەرگی خاوێن و پۆشتە بێت، وە جلی جوان و دڵخۆشکەر بێت. نابێت نەخۆش بە جلی کار و ئیشەوە، وە یان بەو جل و بەرگانەی کە پیس و بە چڵک و ئارەقەی زۆرەوە سەردانی لای پزیشک و دامەزراوە تەندروستییەکان بکات. جل و بەرگ کۆن بێت ئاساییە بەلام جل و بەرگ ئەگەر نوێش بێت، کە: پیس بوو یان چڵک و ئارەقەی زۆر پێوە بوو، ئەوا: دەبێتە هۆی کاردانەوەی خراپ لە سەر رەوتی کار کردن لە خەستەخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان، وە هەورەها کاردانەوەی لە سەر جەستە و دەروونی ئەو هاوولاتییانە کە لە هەمان کاتدا ئەویش بۆ چارەسەر کردنی ئاریشەیەکی تەندروستی خۆی سەردانی پزیشک یان دامەزراوە تەندروستییەکەی کردووە! ئەوە سەرە رای ئەوەی کە جل وبەرگی زەق و پیس و ناشرین دەبێتە هۆی راکێشانی سەرنج و تێبینی خەڵک و کارمەند و نەخۆشەکان، وە کاردانەوەی دروونی و کۆمەلایەتی دەبێت، وە دەبێتە هۆی تێکچوونی رەوشی ناو خەستەخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان.

٣. رەفتار و هەڵسوکەوت: رەفتار و هەڵسوکەوتی نەخۆشەکان لە ناو خەستەخانە کاردانەوەی لە سەر دروست بەڕێوە چوونی ئەو چاوکەوتنە پزیشکییەی کە نەخۆشەکە بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکی

سەردانی پزیشک و خەستەخانەی کردووە، وە ئەگەر بە شێوەی زنجیرە لە هەر هەنگاوێک گرفت و ئاستەنگ دروست بوو، ئەوا: چاوپێکەوتنەکە و دانیشتنەکە سەرکەوتوو نابێت، وە نەخۆشییەکەی تەواو دیاری ناکرێت، بەمەش تەواویش چارەسەر ناکرێت. نەخۆش بەتایبەت کە سەردانی خەستەخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان دەکات، دەبێت پشووی درێژ بێت، وە ڕێزی خۆی بگرێت و ڕێزی هاوشاری و هاوولاتی خۆی بگرێت، وە پارێزگاری لە باری هێمنی و ئاسایش و ئارامی ناو خەستەخانە و لای پزیشک بکات. وە نەخۆش ئەگەر دیتی کە کەسێک ئاژاوە دەنێتەوە، وە یان گرفت دروست دەکات، ئەوا: لایەنی پەیوەندیداری ناو خەستەخانەی لێ ئاگادار بکاتەوە، وە قەت خۆی لەخۆوە هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە نەکات. وە لە لای پزیشک هەر وەک چۆن لە سەر پزیشکەکە مەرجە، کە: ڕێزی نەخۆشەکە بگرێت، وە لە هەمان کاتدا لە سەر نەخۆشەکە ئەرک و مەرجە، کە: ڕێز لە پزیشکەکە بنێت، وە لە قسە و ڕەفتار و هەڵسوکەوت ئەوە بە هەند وەربگرێت.

٤. پشکنینەکان و بڕیار لە پشکنینەکان: نەخۆش تەنیا یەک کاری لەسەرە، کە: ئەو ئاریشەی هەیە بە تەواوی بەبێ کەم و کوڕی لای پزیشک باس بکات، وە هەموو پرسیاری پزیشکەکە وەرام بداتەوە نەک وەکو لە ئێستا کە زۆر لە پزیشکەکانی کوردستان گلەیی ئەوە دەکەن، کە: فلان پشکنینم بۆ بکە! وە یان تیلمە وەرەقەک دەردێنێت، کە: کەسێک (خوێندەوار یان نەخوێندەوار) بۆی نووسیووە، وە دێتە خەستەخانە و داوای کردنی ئەو جۆرە پشکنیانە دەکات و تەواو. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە: کەسەکە بۆ چارەسەر کردن و دیتنەوەی نەخۆشەکە نەهاتووە بەڵکو بۆ کردنی ئەو پشکنینانە هاتووە، وە ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی ڕەوشی ناو خەستەخانەکان. کە سەردانی پزیشک و خەستەخانەکانت کرد، دوای بەیان کردنی نەخۆشییەکەت، ئەوا: لەگەڵ پزیشکەکە بەژدار بە و گوێڕایەڵ بە بۆ هەموو ئەو ئامۆژگاری و داواکارییانەی کە پزیشک لێت دەکات، وە خۆت بڕیار لە سەر کردنی پشکنینەکان مەدە بەڵکو لێگەڕێ بۆ پزیشکەکەت، کە: ئەو چ بڕیارێکیدا و چی لا باش ئەو بۆت بکات، وە هەموو کات ئەوە لە بیر مەکە کە تۆ نەخۆشیت و ئەو پزیشکە.

٥. هێمنی و گوێڕایەڵی: کە دوای ئەوەی کە هەموو گرفت و ئاریشەکە و هەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکەت بۆ پزیشکەکە بەیان کرد، وە چۆن لەو ماوەی کە تۆ باسی نەخۆشییەکەت کرد پزیشکەکە گوێ بیستت بوو، وە بە هەمان شێوە تۆش لە کاتی پێدانی ڕێنمایی پزیشکەکە جا چ سەبارەت بە کردنی پشکنینەکان و هەنگاوەکان بێت، کە: بۆ دیاری کردنی نەخۆشی دەیگرێتە بەر، وە یان دەربارەی ڕێگاکانی چارەسەر کردن و چۆنیەتی وەرگرتن و پێدان و کاریگەری لە سەر جەستەت و ئەرک و کاری ڕۆژانەت و شێوازی ژیانت لەو ماوەی دەرمانەکە وەردەگریت، وە هەروەها ئەو کاردانەوە لاوەکییانەی کە دەرمانەکە لەوانەیە دروستی بکات. وە هەرچەند هەوڵتدا، کە: تەواو لە هەموو قسە و ووتەکانی پزیشکەکەت تێبگەیت، ئەوا: زیاتر کاری پزیشکەکە سەرکەوتوو دەبێت، وە تۆش زووتر بە ئامانجەکەت دەگەیت لە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەت. ئەگەر لەو قۆناغە لە هەر قسەیەک نەگەیشتیت، وە یان لات ڕوون نەبوو یان نادیار بوو، وە مەبەستی پزیشکی پسپۆڕت بە جوانی نەدەزانی، ئەوا: بپرسە و وەرام وەربگرە چونکە تەنیا ڕێنمایی لە پزیشکەکەت وەربگرە، وە هەوڵ بدە تەنیا چاوگی زانیاری تەندروستی هەر ئەو پزیشکە بێت.

٦. ڕێز و خۆشەویستی: هەموو کات ئەوەت لەبیر بێت، کە: پزیشک وەکو تۆ مرۆڤە، وە ئەویش هەست و سۆزی هەیە. وە ئەو کەسێکە کە کارەکەی وایکردووە کە گرفت و ئاریشەی تەندروستی زۆر کەس بێتە لای بێگوومان ئەوەش کاردانەوەی لە سەر باری جەستەیی و دەروونی دەبێت، وە لە کوردستان لەبەر ئەوەی ژمارەی نەخۆشەکان هەندە زۆرە کە لە توانای پزیشک و دامەزراوە تەندروستییەکان زیاتر، بۆیە: کە لەو چاو پێکەوتنە پزیشکە تەواو بوویت، وە پزیشکەکە لەو نەخۆشییە و ئاریشەیە تەندروستییە قووتاری کردی! ئەوا: لە بیرت بێت، کە: سووپاسی ئەو پزیشکە بکەیت و دەست خۆشی لێبکەیت و ڕێزی بۆ دووبارە بکەیتەوە، کە کات و توانا و هەستی خۆی تەرخان کردووە هەتا تۆ چاک بێتەوە و ساغ و سەلامەت بیت. ڕەنگ بێت، کە: ئەو قسە و ڕێزە کە تۆ بەرامبەر بە پزیشکەکەت دەکەیت ببێتە هێۆ باشتر بوونی کەش و هەوای ناو خەستەخانە و باشتر بەڕێوە چوونی کار و چالاکییەکان لە لایەن پزیشکەکە و کارمەندەکان و هەموو فەرمانبەرانی نەخۆشخانە چونکە هەست بە بەدەست هێنانی بەروبوومی ئەرک و کارەکانیان دەکەن، وە ئەمەش وادەکات کە بە زەوق و سەلیقە و دەروون و خۆشی زیاتر پێشوازی گەرمتر لەو هاوولاتییە بکەن، کە: لە دوای تۆوە دێت، بەمەش ئەو هاوولاتیەش سوودمەند دەبێت، کە لەوانەیە: لە جارێکییدا ئەو هاوولاتییە تۆ بیت.

٧. مانەوەت لە لای پزیشک و لە ناو خەستەخانە و نەخۆشخانە: هەر لای پزیشک تەواو بووی، وە کارەکانت بە ئاسانی بەڕێوە چوو، ئەوا: یەکسەر ناو ئەو دامەزراوە تەندروستییە بەجێبهێڵە و بڕۆ، وە هەوڵ بدە بە پێکووتن و ڕێکار وەرگرتن و بە زووترین کات لە ناو نەخۆشخانە بچیتە دەرەوە. ناو نەخۆشخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان باخچە و باخات نییە، کە: تۆی بەڕێز تیایدا بمێنیتەوە بەڵکو جێگایەکە وەکو چۆن دەرمان تا پێویست نەبێت بەکار نایەت، هەروەها سەردانی خەستەخانەش تا پێویستمان نەبێت سەردانی ناکەین! ئەو جگە لەوەی کە زوو چوونە دەرەوە لە ناو خەستەخانە دەبێتە هۆی چۆڵ کردن و دروست نەکردنی قەرەباڵغی لەناو خەستەخانە و بوونی کەش و ڕەوشێکی ئاسایی لە خەستەخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان، وە کەمکردنەوەی ئاریشە و گرفتەکان کە لەوانەیە لە کاتی بوونی کەسانی زۆر لە شوێنێک و قەرەباڵغی زۆر ڕوو بدات. وە زوو چوونە دەرەوە لە ناو خەستەخانە ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشیدی کەم دەکاتەوە، ئەمەش چونکە دەبێت ئەوەت لە بیر بێت، کە: هەروەک چۆن تۆ بۆ نەخۆشی خۆت سەردانی خەستەخانەکە و پزیشکە بەڕێزەکەت کردووە، لەوانەیە لە هەمان کاتدا کەسێکیتر کە تووشی نەخۆشییەکی درم بووە و بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی وەکو تۆ سەردانی هەمان جێگای کردووە. وە لەبەر ئەوەی زۆر نەخۆشی درمی و پەتایی لە کاتی بوونی قەرەباڵغی و جەنجاڵی ئەگەری بڵاو بوونەوەیان و تووشکردنی خەڵکانیدیان زۆرترە، بۆیە: مانەوەت لەوانەیە ببێتە هۆی تەنینەوەی زیاتری ئەو نەخۆشییە درمییە، وە دووریش نییە کە تۆ یەک بیت لەوانەی کە تووشی ئەو نەخۆشییە درمییە ببیت. کە تۆش تووش هاتی، ئەوا: کات و دارایی و ماڵ و تەندروستی و ژیانت دەخەیتە مەترسییەوە، وە دەبێتە هۆی تێکچوونی دەوروبەری تەندروست. کە ئەمەش نەک تەنها کاردانەوەی خراپی تەنیا لەسەر تۆی بەڕێز هەیە بەڵکو کاردانەوەی لە سەر تەواوی کۆمەڵگا و پلان و پرۆژەکان و سیاسەت و بودجەی حکومەت دەبێت، وە لەوانەیە ببێتە هۆی کەمکردنەوەی خۆشگوزەرانی لە تۆ و ماڵ و منداڵت، وەیان درەنگ بەدیهێنانی ئامانجەکان، وە یان دواکەوتنیان.

٨. جگەرەکێشان: جگەرە دوژمنێکی سەر سەختی مرۆڤە، وە قەت لە زەرەر بترازێت، سوودی نییە!! نەخۆشخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان بە تەنیا موڵکی تۆ نییە، بەڵکو موڵک و ماڵی هەموو میللەتە، بۆیە: دەبێت لە کاتی سەردانی شوێنە گشتییەکانی، وەکو: نەخۆشخانە و دامەزراوە تەندروستییەکان هەموو یاسا و ڕێسا و ڕێنماییە گشتییەکان کە حکومەت بۆ باشتر بەڕێوە بردنی کارەکان دەریکردووە پیادە بکەیت، هەتا بە باشترین شێوە خزمەتەکانت پێشکەش بکرێت و سوود لە هەموو ئەو ئاسانکارییان ببینیت کە بەخۆڕایی بۆ فەراهەم و دەستەبەر کراوە! وە ڕۆڵت هەبێت لە گەیاندنی ئەو خزمەتانە، ئەویش: بە پابەند بوون بە یاسا و ڕێساکان، وە یارمەتیدان لە ئاگادار کردنەوەی هاوولاتیتر دەربارەیان. حکومەت بە یاسا جگەرەکێشانی لە ناو خەستەخانە و دام ودەزگا تەندروستییەکان قەدەغە کردووە، بۆیە تۆش دووربە لە جگەرە کێشان لە ناو خەستەخانە و شوێنە گشتییەکان و دام و دەزگا تەندروستییەکان.

گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ

Ischaemic Heart Disease

گیران یان تەسکبوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ، کە بە نەخۆشییەکانی دڵ ناو دەبرێن و بەگشتی دەگووترێت: نەخۆشی دڵ! هەنووکە باووترین نەخۆشی چەرخی بیست و یەکە، وە لە ساڵی (٢٠١٠ز)ەوە یەکەم هۆکاری مەرگە لە سەرانسەری عێراقدا. هەموو کات، نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە هۆی گیران یان قەپات بوونی تیرەی موولوولە خوێنبەرەکانەوە دەبێت بە هۆی نیشتنی قەتماغە و تۆپەڵە خوێن لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ، وە زیاتر لە (٩٥٪)ی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە هۆی نیشتن و گیرانیان بەو تۆپەڵ و قەتماغەی خوێنەوە دەبێت. ڕێژەی کەمیش، لە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە هۆی هۆکاریترەوە دەبێت، لەوانە: هەوکردنی شاخوێنبەر بە هۆی نەخۆشی گرووپی (Syphilitic Aortitis)، نەخۆشی فایبەری ماسولکەکانی دڵ (Fibromuscular Hyperplasia)، وە یان هاتن و دەرچوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە شێوەی زگماکی و لە دوور شوێنی خۆی .(anomalous origin of one coronary artery) لە وڵاتێکی، وەکو: وڵاتی ئینگلیزدا (٣/١)ی پیاوان و (٤/١)ی ئافرەتان بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە گیان لە دەست دەدەن، وە باووترین هۆکاری گیان لە دەستدانی پیاوانە لەو وڵاتەدا و بۆ ئافرەتان دوای (شێرپەنجە) دووەم هۆکاری مردنە لە ئافرەتان. لەو وڵاتانەی ڕۆژئاوا ماوی پەنجا ساڵەکە ڕێژەکەی زیادی کردووە، وە لە دوای ساڵانی (١٩٥٠ – ١٩٦٥ز) ئەو نەخۆشییە لەو وڵاتانە دوو هێند بوو بەڵام لەوەودوایی ڕێژە و ئاستێکی ئاسایی وەرگرت. هەرچی لە وڵاتی عێراقی فیدراڵ و کوردستانە، ئەوا: لە دوای ساڵان هەشتاکانی سەدەی بیستەمەوە ئەو نەخۆشییە ڕووی لە زیادی کردووە، وە بەشێوەی بەرچاو دەرکەوت و لە ساڵی (٢٠١٠ز)یش وڵاتی عێراقی فیدراڵ لە سەر زاری وەزیری تەندروستی و بە فەرمی ڕایگەیاند کە ئەو نەخۆشییانە بوونە هۆکاری یەکەمی مەرگ لە سەرانسەری عێراقدا، وە وەکو پەتایەکە کە بەرۆکی میللەتی ئێمەی گرتووە.

• گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە هۆی قەتماغەی خوێنەوە(Atherosclerosis) :

ئەوە باووترین هۆکاری گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵە! لە وڵاتانی ڕۆژئاوا هەموو جوامێرێک برۆکەک موولوولە خوێنبەرەکانی دڵی گیراوە، وە هەر نەبێت قیچەک قەتماغە و تۆپەڵە خوێنی دەناو موولوولە خوێنەکانی نیشتووە لەگەڵ بەناو ساڵدا چوون. موولوولە خوێنبەر قەبارە ناوەندەکانی، وەکو: موولوولە خوێنەبەرەکانی دڵ زێدەتر لە موولوولە خوێنبەرە قەبارە گەورەکان و قەبارە بچووکەکان تووشی نیشتنی قەتماغە و گیران و تەسکبوونەوە دێن. وە کە ئەو موولوولە خوێنبەرانەی دڵ تەسک دەبنەوە و دەگیرێن، ئەوا: بڕی کەمتر خوێنیان لە کاتی کشان و فشبوونەوەی دڵ بۆ ماسولکەکانی دڵ دەڕوات، کە ئەو خوێنە خۆراک و هەوا (ئۆکسجین) بۆ ماسولکەکانی دڵ دەبات، وە ماسولکەکانی دڵ بە هۆی برسی بوون و نەبوونی هەوا تەنگەتاو دەبن و وەیان لەناو دەچن! ئەو نیشانانەش ئەو کاتە ڕوودەدات هەتا زیاتر لە (٧٥٪) موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دەگیرێت. کە ماسولکەی دڵ تەنگەتاو و برسی بێت، ئەوا: کەسەکە دڵەکەی چاک ئیش ناکات، وە نیشانەی لەسەر وەدیار دەکەوێت. لەوانەیە ئەو کەسە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ، وەکو: ئەگەر موولوولە خوێنەکە کەمێکی تەسک ببێتەوە، ئەوا: تووشی سینگەکوژێی جێگیر بێت، وە یان ئەگەر زۆر تەسک بووبێتەوە، وە یان پارچەک لە قەتماغەکەوە لە هیکەوە لێی ببێتەوە و ببێتە هۆی تەواو و نزیک تەواو گیرانی موولوولە خوێبەرەکانی دڵ، ئەوا: کەسەکە تووشی سنینگە کوژەی ناجێگیر بێت. خۆ جاری واش هەیە، کە ئەو قەتماغە و تۆپەڵە خینە دەبێتە هۆی لەهیکەوە قەپات بوون و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و تووش بوون بە نۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ). هەندەک جاریش ئەو قوورگ گرتنەی دڵ، دەبێتە هۆی دروستبوونی نارێکی لە کارەباییاتی دڵ و خراپبوونی لێدانەکانی دڵ. هەشە لەوانەیە بە هۆی ئەو خراپ کارکردنی دڵ تووشی پەککەوتنی دڵ، وە یان لە هیکەوە مردن بێت.

• هۆکارە مەترسیدارەکانی تووشبوون بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان:

أ. نێر: توخمی نێر زۆرتر لە توخمی مێ، وە بەتایبەت لە پێش تەمەنی (٥٥ ساڵی) تووشی نەخۆشی دڵ دێت! کە لەوانەیە بە هۆی کاردانەوەی هۆرۆمنی نێرینە و بۆ زۆر خواردن و کێشانی جگەرەوە بێت، کە پیاوان زۆرتر لە ئافرەتان جەگەرە دەکێشن.

ب. هۆکارە گەورەکان :(Major Factors)

١. زیاد بوونی ئاستی چەوری ناو خوێن :(Hypercholestrolaemia) زیاد بوونی چەوری ناو خوێن، وە نەبێت بە تەنیا هۆکار بێت بەڵکو لە کاتی کۆبوونەوەی هەموو هۆکارەکان و وەرگرتنی دەرفەت کەسەکە تووشی نەخۆشی دڵ دەکەن. هەنووکە، زیاد بوونی چەوری ناو خوێن بە یەکێک لە هۆکارە گەورە و دیارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ ئەژمارد دەکرێت! وە زیاد بوونی چەوری ئەگەری گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات. هەر بۆیە هەموو کەسێک کە تەمەنی لە بیست ساڵی تێپەڕ کرد، ئەوا: دەبێت پشکنین بۆ هەموو چەورییەکانی ناو خوێنی بکات، وە ئەگەر ئاستەکەی ئاسایی بوو، ئەوا: هەر پێنج ساڵ جارێک پشکنین بکاتەوە، وە بە هەندی وەربگرێت. کەچی ئەگەر پشکنینی چەورییەکی زیاد بوو، ئەو کات پزیشک بەگوێرەی ڕێنمایییە پزیشکییەکان بە دوای هۆکار و چارەسەری ئەو چەورییە زیادە دەگەڕێت و چارەسەری دەکات.

٢. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن :(Hypertension) بەرزبوونەوەی فشاری خوێن فشار دەخاتە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ، وە دەبێتە هۆی کشانی موولوولە خوێنبەرەکان و بەلبوونی، کە: لە کاتی ئەوەی بە هۆی فشارێک و ئەگەرێکەوە قەتماغە و تۆپەڵی خوێن لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکە دەنیشێت، ئەو لاوازییەی کە بە هۆی ئەو فشارە بەرزەوە لە سەر موولوولە خوێنەکە دروست بووە یارمەتی زوو گیران و تەسکبوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دەدات.

٣. جگەرەکێشان: جگەرە بە هۆی ئەو هەموو مادده ژەهراوییانەی کە تێیدایە دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، وە هەر کەس تەمەنی بگات بە (٤٥) ساڵ و ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت مانای وایە کە خۆی بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ ئامادە کردووە و نۆرەی گرتووە. جگەرە نیکۆتینی تێدایە، کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی (catecholamines)، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی ترشە ئەمینییەکان و چەوری لە ناو خوێندا. وە هەروەها گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن کە بە هۆی جگەرە کێشانەوە پەیدا دەبێت، برینداربوون و دارووشانی دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات، وە ئەوەش ئەگەری تەسکبوون و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زۆر دەکات.

ت. هۆکارە بچووکەکان Factors Minor

١. بۆماوە و خانەوادە: ئەو کەسانەی کە کەسێکی نزیکی لە تەمەنکی لە تەمەنی زوو تووشی نەخۆش نەخۆش دڵ بوونە، ئەوا: زووتر لە کەسانیدی ئەگەر و ترسی ثووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ زیاترە، وە زۆرتر تووشی دێن. ئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوە بێت، کە: ئەندامانی یەک خێزان لە ڕووئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوە بێت، کە: ئەندامانی یەک خێزان لە ڕووی ژیان و گوزەران و ڕەفتار شێوازی خواردن و خواردنەوە و ...هتد ئەمانەیان هەمووی وەکو شێوازی خواردن و خواردنەوە و ...هتد

ئەمانەیان هەمووی وەکویەکە، هەر بۆیە هەموویان ئەگەریان زیاترە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ.

٢. قەڵەوی: کە هەموویان لەگەڵ ئەوەی کە قەڵەون، لە هەمان کاتدا چەوریان لەناو خیندا زیادە! وە لە هەمان کاتدا نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیشیان هەیە.

٣. مەی (ئەلکهول): کە ئەو کەسانەی کە مەی دەخۆنەوە، ئاستی چەوری ناو خینیان زیادە و نەخۆشی قەڵەویان هەیە.

٤. وەرزش نەکردن: وەرزش و جوولانەوە یارمەتی باشبوونی موولوولە خوێنبەرەکان دەدات، وە ئاستی چەوری ناو خین کەم دەکاتەوە.

٥. پشێوی دەروونی و خەم: هەرچەند بە هۆکاری تووشبوون دانانرێت بەڵام ئاگرەکەی خۆشدەکات، وە زیاتر ئەو کەسانەی کە هەموو هۆکارەکانیان تێدایە و ئامادەباشییان هەیە بۆ تووشبوون بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان لە کاتی بەرەنگاربوونەوەی خەم و پشێوی دەروونی تووشی ئەو گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دەبن.

ث. نەخۆشییەکانی کە مەترسی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات:

١. نەخۆشی شەکر:(Diabetes) هەر کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، ئەوا: وەکو ئەوە وایە، کە پێشتر جارێک نۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ) لێی دابێت.

٢. کزبوونی غودەی دەرەقی :(Hypothyroidism) کە ئەو نەخۆشییە ئاستی چەورییەکان دەناو خیندا زیاد دەکات، وە ئەگەری تووشبوون بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکات.

٣. نەخۆشی دەردەپاشا (Gout): کە زۆر کات ئەوانە فشاری خوێنیان بەرزە و چەوری ناو خوێنیشیان زۆرە.

٤. زیاد بوونی ڕێژەی خوێن :(Polycythemia) کە خوێن خەست دەبێت، بە هۆی خەستییەکەی و زیاد بوونی ژمارەی خەپلەکانی خوێن.

٥. دیاردەی هیسەیی :(Turners Syndrome) کە ئاستی هۆرمۆنی مێینە (ئیستروجینیان) لە ناو خوێندا کەمە.

ج. نەخۆشییەکان کە مەترسی تووشبوون زیاد دەکەن بەڵام بەرێژەی کەمتر:

٦. بەد خۆراکی .(Malabsorption states)

٧. نەخۆشی کەمخوێنی درێژخایەن .(Chronic Anaemia)

٨. نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سییەکان .(Chronic Lung Disease)

• **نیشانەکانی:** ئەو نەخۆشییە وە نەبێت یەکسەر دەربکەوێت بەڵکو چەند ساڵێکی زۆری دەوێت هەتا نیشانە دروست بکات و نەخۆشییەکە دەربکەوێت، وە پزیشکان مەزەندە دەکەن کە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لە تەمەنی منداڵی (١٠) ساڵییەوە دەست پێ بکات، وە ووردە ووردە قەتماغە خوێن لە سەر دیووی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بنیشێت و ووردە ووردە تەسکی بکاتەوە. هەتا کەسەکە دەگاتە ناوەندی تەمەنی و بە بوونی هەموو هۆکارەکان، کە یارمەتیدەر دەبێت لە دەرکەوتنی نەخۆشییەکە و چەند دیاردەیەک دروست دەکات، لەوانە:

أ. سینگەکوژێی جێگیر :(Chronic stable angine) کە لە کاتی دیاریکراو و لە کردنی کاری دیاریکراو و بەشێوەی جێگیر نەخۆشەکە نیشانەکانی نەخۆشییەکەی لە سینگ ئێشە و ئازار لە سینگی دەبێت، وە ماوەکی زۆر هەمان نیشانە دووبارە دەبێتەوە، وە ئەگەر ئەو کارانە نەکات، ئەوا: قەت تووشی نیشانەکان نابێت، وە نیشانەی بۆ نایەت.

ب. سینگەکوژێی ناجێگیر :(Unstable Angina) کە نەخۆشییەکە و نیشانەکانی لە ژمارە و چەند جار و چۆنیەتی زیاتر دەبێت، وە لەگەڵ پێشتر نەخۆشییەکە گۆڕانی بەسەر دادێت.

ت. نۆرەی دڵ (جەڵتەی دڵ): کە ئەگەر موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لە هیکەوە بگیرێت، کە دەبێتە هۆی قەپات بوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و لە ئەنجامدا هیچ خوێن و خۆراک و هەوا بۆ ماسولکەکانی دڵ ناچێت لەو بەشەی کە بە هۆی ئەو موولوولە خوێنەوە خۆراک و خواردنەوەی بۆ دەچێت، بەمەش ماسولکەکەی دڵ لەو بەشەی لە کار دەکەوێت و نیشانەی توند دروست دەکات.

ث. تێکچوون لە کارەباییاتی دڵ :(Arrhythmia) کە لێدانەکانی دڵ گۆڕانی وەسەر دادێت، وە لە لێدانی دڵ دەگۆڕێت.

ج. پەککەوتنی دڵ: کە بە هۆی کاردانەوەی گیرانی مولوولە خوێنبەرەکان و دەرنەکەوتنی، وە لە کاتێک دێت کە کەسەکە تووشی پەککەوتنی دڵ دێت.

ح. مردنی لە ناکاو :(Sudden Death) نەخۆشەکە بێئەوەی پێشتر هیچی هەبوو بێت، لە خۆیەوە تووشی مردنی کتوپڕ و لەناکاو دێت.

• **چارەسەر:** بەگوێرەی جۆری ئەو دیاردە و نەخۆشییەوە دەبێت کە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکە دروستی دەکات، وە هەیە: تەنیا بە دەرمان چارەسەر دەکرێت، هەشە پێویست بە نەشتەرگەری دەکات و هەشە بە دەرمان و بەنەشتەرگەری دەکات بۆ چارەسەر کردنی. هەر بۆیە لەبەر ئەوەی گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ چەندەها دیاردە دروست دەکات، وە لە تەمەنی زووەوە دەست پێدەکات، بۆیە: باشترین هەنگاو ئەوەیە کە مرۆڤەکان لە زووەوە بکەونە خۆ، وە خۆ بپارێزن و بە گوێرەی ڕێنماییە پزیشکییەکان ژیان بگوزەرێنن.



خۆ ئازاردان



مامۆستای زانکۆ/ مصلح صابر کریم
ماستەر لە پەرستاری دەروونی
زانکۆی هەولێری پزیشکی- کۆلیژی پەرستاری

خۆ ئازاردان: بریتیە لە ئەزیەتدانی خۆت بە ئەنقەست بە شێوەیەکی ترسناک و بریندار کردنی لەشت، وە ڕێگایەکی ناتەندروستە بۆ کۆپی کردن لەگەڵ ئەو ئازارە سۆزییەی کە کەسەکەی تێدا نووقم بووە بە مەبەستی لابردنی ئازارەکە،بەڵام ناگاتە باری خۆ کووشتن.

ڕێگاکا نی خۆ ئازاردان:

1.بڕینی شوێنی لەش، وەک: دەست، قاچ.
2.سووتاندنی پێست بە هۆی جگەرە.
3.خۆ ژە هرخوار دن کردن، بە هۆی خواردنی بڕێکی زۆر دەرمان یان ژە هر.
4.لێدان لەخۆ.
5.خراپ بەکارهێنانی مەی .
6.خۆ برسی کردن.
7.قژ ڕاکێشاندنی خۆی.
8.شکاندنی ئێسکی خۆی.
9.کونکردنی پێست بە هۆی (شوژن، زەرگ، تاتۆیەکی زۆر).
10.خۆ بە دیوار دادان (لەش یان سەر).

ڕێژەی تووشبون:

لە تازە پێگەیشتواندا هەیە،لە نێوان (15-16) ساڵان، لە بەریتانیا لە ساڵی (2002ز) لە (10%) خۆیان ئازارداوە و ڕێژەکەی لە کوڕان زیاترە وەک لە کچان
.

هۆکارەکانی خۆئازاردان:

1. هۆکاری کۆمەڵایەتی،وەکو:

- کاری قورس و نامورتاح: کردنیی ئیشێک کە لەتوانای ئەو دانییە.
- قوتابخانەی پێ قورسە پێی ناخوێندرێ و یان دایک وباوک بە زۆر پێی دەخوێنن.
- بۆدوور کەوتنەوە لە جەنگ و شەڕ.
- بۆ سەرنج ڕاکێشانی خەڵک یان دایک و باوک یان مێرد.
- ناتوانێ لەگەل خەڵک پەیوەندی دروست بکات یان هەڵ بکات یان لەگەل خێزان پەیوەندی دروست بکات.
- هەژاری و بێ ئیشی.
- گرفتی خێزان .

2.هۆکاری بەرکەوتن:

- بەرکەوتنی لەش، وەکو: ڕووداوی هاتووچۆ و ئۆتۆمبێل،نەخۆشییەکی قورس، وەکو: شێرپەنجە.
- کەم ئەندامی.
- بێزار بوون لە نەخۆشییە کی درێژخایەن.
- مردنی کەسێکی خۆشەویستی یان لەدستدانی پارە و سامان.

3.هۆکاری نەخۆشییە دەرونیەکان:

- خەمۆکی،دڵەڕاوکێی بەردەوام، شڵەژانی کەسایەتی سەر لێوار (Borderline Personality Disorder)، مندالی ئۆتیزم، ڕق لە خۆ بوونەوە، یەکسەر واز هێنان لە مەی.

4. هۆکارە باوەڕییەکان:

- لە خۆدان لە ناو شیعە مەزهەب، زەرگ و شیر لەخۆ دان لە ناو دەروێش.

5. هەندێک هۆکاریتر:

- گوناهێکی کردووە.
- تووڕەبوونێکی زۆر.
- دەست درێژی سێکسی
- نەتوانینی سێکس کردن لەگەڵ خێزانی خۆی.
- دابڕانی لەخەڵک.



Self-Harm

• هەندێک کەس وەسفی خۆ ئازاردان دەکەن بۆ ئەم مەبەستانەی خوارەوە:

1. بۆ کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆی دەروونی کە تێیدا نووقم بووە، وەکو: دڵە ڕاوکێیەکی زۆر، خەم، هەستی سۆزداری، بیر کردنەوەیەکی زۆر.

2. وەسف لە هەندێک شت دەکەن بە هۆی خۆ ئازاردانەوە،وەک: گوناهێکی کرد بێ. چونکە، هەمیشە گرفتەکان دەشارێتەوە و شەرم دەکات لە ووتنی .

3.دەر بڕینی بیر و هەست لەبەر ئەوەی نابینرێت، هەڵدەستێ بە پیشاندانی بە هۆی خۆ ئازاردان.

4. گۆڕینی ئازاری دەروونی بۆ جەستەیی.

5. بۆ دەرچوون لە بیر کردنەوە.

6. وەسف لە هەست کردن و بیر کردنەوە لە خۆ کوشتن دەکات بە بێ ئەوەی خۆی بکوژێت.

7.پەیامێک ئاڕاستەی خەڵک دەکات، کەوا: تووشی حاڵەتێکی زۆر خراپ بووە، وەکو: سەرنج ڕاکێشان.

چارەسەر:

• گوێ گرتن لەو ووتارە ئاینیانەی کە باسی خۆ کوشتن و خۆ ئازاردان دەکەن کە حەرامە.

• ئەگەر ویستت خۆ ئازار بدەی هەوڵ بدە لە بالیف و دۆشەک بدە یان شتێکی نەرم هەڵواسە، وە لێی بدە تاکو ماندوو دەبیت.

• دڕاندنی پەڕ و کاغەز

• کاتێک توڕە بووی ئەگەر بە پێوە بووی دانیشە، یان دەست نوێژ بگرە.

• بیبەری تیژ بخۆ.

• بەفر و سەهۆڵ لە سەر دەست و قاچت دابنێ.

•حەمامی گەرم بکە.

• شێلان.

• وەرزشکردن و خۆ خاوکردنەوە.

• لابدنی شتی تیژ و ترسناک.

• خۆ خافڵاندن .

• شتێک لە توانادا نییە ئەنجامی مەدە.

• تەلەفۆن بۆ هاوڕێیەکانت بکە.

• گوێ بگرە لە قوڕئانی پیرۆز.

*سەردانی پزیشکی دەروونی و نەخۆشخانەی دەروونی بکە.

• لە کاتی بوونی کێشە هەوڵبدە لەگەل کەسانی باوەڕ پێکراو باسی بکەیت یان لە بەرامبەر ئاوێنە بدوێ یان لە سەر کاغەز بنووسە.

• ڕێکخستنی کارەکانت .

•جەلسەی خەیالی.

• نووستنی (-7 8) کاتژمێر.

• سەفەرکردن _گەشت کردن.

• هەناسەدانی قووڵ.

• پشوودان.

[نەخۆشییە گوازراوەکان بە ڕێگای سێکس]

نەخۆشی گۆنۆریا

نەخۆشی گۆنۆریا یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە بە ڕێگای زایەندیی (سێکسی) بڵاو دەبێتەوە، کە نەخۆشییەکە بە هۆی بەکتریاییەوە تووشی مرۆڤ دێت. ئەو نەخۆشییە دوای جووت بوونی کەسێک لە یەکێک کە ئەو نەخۆشییەی هەبێت، ئەوا: دەردراوی زۆری لە ئەندامی زاوزێ (نێرینە یان مێینە) دێت، وە کەسەکە زۆر جار باس لەوە دەکات کە خلتاوەکی لێدێت و هەندەک جاریش بە ئازارە. ئەو بەکترییایە جگە لە ئەندامی زاوزێی نێرینە و مێینە، ئەندامەکانیتری وەکو: کۆم، گەروو، چاو، خوێن، پێست و جومگەکان تووشی نەخۆشی دەکات.

• **ڕێگاکانی گواستنەوە:** ئەو بەکتریایە لە ئەنجامی جووت بوونی سێکسییەوە دەگوازرێتەوە لە ڕێگای تۆوی پیاو، وە یان دەردراوی زێی ژنەکە کاتێک کە لەگەڵ یەک جووت دەبن، وە هەروەها لەو کەسانە کە کاری (لواط) دەکەن لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە.

١. بەو ڕێگایانە دەگوازرێتەوە:

أ. لە ڕێگای جووت بوونی ژنێک لە گەڵ پیاوێک، وە یان لە ڕێگای پشتەوە و (لواط).

ب. لە ڕێگای سێکسی دەم (بەڵام بە ڕێژەیەکی کەمتر).

ت. بەکارهێنانی ئامێرە سێکسییەکانی یەکتری.

ث. دەستدان لە ئەندامی زاوزێ و تەڕدەستی (بۆ نموونە: دەستدان لە ئەندامی زاوزێی یەکێکیتر، وە دواتر دەستدان لە دەم و چاو).

ج. زۆر لەگەڵ نزیکبوون، وە ژیان بەیەکەوە لەگەڵ یەکێک کە نەخۆشییەکەی هەبێت .(very close physical contact)

ح. زۆر دەگمەت و لە حالەتی ناوازە، لەوانەیە: لە ڕێگای دەستەوە لە دەستێکەوە بۆ یەکێکیتر بگوازرێتەوە.

خ. لە دایکەوە بۆ کۆرپە لەدایکبووەکەی لە کاتی وویلادە و لەدایکبوون.

٢. بەو ڕێگایانە ناگوازرێتەوە: ئەو نەخۆشییە بەو ڕێگایانە ناگوازرێتەوە، وەکو: (ماچ کردنی ئاسایی و سادە، گەرماو و خۆشووشتن لە هەمان گەرماو کە کەسێکی تووشبوو خۆی تێدا بشووات، پەشتەماڵ و کەرەستەی خۆووشک کردنەوە، قاپ و قاچاغ و کووپی ئاو خواردنەوە، ئاو دەست).

• **ماوەی متبوون (Incubation Period):** ماوەی متبوون و کرکەوتنی بەکتریایەکە لە کاتی چوونە ژوورەوەی بەکتریایەکە هەتا نیشانەکان دروست دەکات بریتییە لە (١ – ١٤) ڕۆژ.

• **نیشانەکانی نەخۆشییەکە:** (٢/١)ی ئەو ژانانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە، وە (١٠/١)ی ئەو پیاوانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە زۆربەی کات هیچ نیشانەکیان نییە! نیشانەکان لە ژنان، لەوانەیە: دەردراوی لە ڕێگای زێیەوە و لە دامەنی هەبێت، برمیزی و زۆر میز کردن، سۆتانەوە و ئازار لە کاتی میز کردن، وە ژان و ئازار لە نێوان دوو سووڕی مانگانەی هەبێت. لە پیاوان، لەوانەیە میز زوورانەوەی هەبێت، وەیان دەردراو و لینجەی لە ئەندامی زاوزێیەوە بێت.

أ. نیشانەکان لە ژنان :(Gonorrhea Symptoms in Women)

1. دیتنی دەردروا لە دامەن و لە ڕێگای زێیەوە، کە لەوانەیە: توونە بێت و ڕەنگیکی زەرد یان سەوزی هەبێت، وە بۆنەکەی زۆر بەهێز بێت و توونە بێت.
2. زوورانەوە و دیتنی لینجایی لە کۆم.
3. دیتنی خێن لە ڕێگای دامەن.(Abnormal Vaginal Bleeding)
4. ئازار و پێچ و ژان لە بنی زگ.
5. میز زوورانەوە و میز سۆتانەوە لە کاتی میز کردن.
6. بن زگ ئازار و ئێش هاتن، لەگەڵ هێلنج.

ب. نیشانەکان لە پیاوان :(Gonorrhea Symtoms in Male)

1. هاتنی دەردراوێکی سپی، وەیان زەرد یان سەوزی توونە لە سەری ئەندامی زاوزێیەوە.
2. هەوکردنی جووتە گوونەکان و ڕژێنی پرۆستات.
3. نائارامی و دەرچوونی دەردراو لە کۆمەوە.
4. سووتانەوە و ئازاری دەرچەی میز و خوورانی دەرچەی میز.

• **پشکنینەکان:** پشکنینی گۆنۆریا بە وەرگرتنی پشکنینی میز و وەرگرتنی سواب لە دەردراوی دەرچەی زێ و دەرچەی چووک بە دانانی سوابێک، کە کەمێک ئازاری هەیە.

أ. پشکنینی میز: بە وەرگرتنی میز و پشکنینی.

ب. پشکنینی ئەندامی زاوزێی لە لایەن پزیشکەوە.





ت. وەرگرتنی سواب: سواب لە ملی منداڵدان و دەرچەی میز و قوورگ و کۆم.
ث. ئافرەتان پێویستیان بە پشکنینی ناوەخۆ دەبێت.

• چارەسەر: دەبێت زوو چارەسەر بکرێت، وە چارەسەرەکەی زۆر ئاسان و سادەیە. بە یەک جەم و یەک جار لە دەرمانی دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک)، یەکسەر نەخۆشییەکە ناهێڵێت. هەموو کات لەگەل چارەسەری نەخۆشی گۆنۆریا، دەبێت چارەسەری نەخۆشی کلامیدیاش بکرێت. لە نزیکەی (٥٠%)ی حالەتەکان هەردوو نەخۆشی سێکسی و زایەندەییان تووشی دێت، هەر بۆیە: دەبێت چارەسەری بۆ کلامیدیاش وەربگرێت. بۆ ئەوەی لە دووبارە تووشبوونەوە بەدوور بین، ئەوا: دەبێت کەسەکەی دیش و هاوسەرەکەش چارەسەر وەربگرێت، وەکو ئەو کەسە کە بۆ چارەسەر هاتووە چارەسەر بکرێت. وە هەروەها دەبێت لە کاتی چارەسەر کردن لە جووت بوون و سێکس لەگەل خێزان و هاوسەرەکەت بەدوور بێت، وە لە هەموو جۆرەکانی سێکس کردن بەدوور بن. هەروەها لەگەل خواردنی چارەسەری دژە زیندەگی، دووربوون لە خواردنەوەی مەی، وە زۆر ئاو خواردنەوە. هەر کاتەک نەخۆشی گۆنۆریا بە تەواوی و لە کاتی خۆی چارەسەر کرا، ئەوا: بە تەواوی بنبڕ دەکرێت، وە نامێنێت بەڵام ئەگەر جارێکیتر سێکس لەگەل کەسێک بکات کە نەخۆشی گۆنۆریای هەبێت، ئەوا: ئەگەری دووبارە تووشبوونەوەی هەیە.

• ماک و ئاڵۆزییەکان: نەخۆشی گۆنۆریا ئەگەر چارەسەر نەکرێت، ئەوا: تەشەنە دەکات و بڵاوەی دەکات بۆ بەشەکانیتری لەش، لەوێ کاردانەوەی دەبێت و ئاریشەی تەندروستی دروست دەکات. وە لەو ماک و ئاڵۆزییانەی کە لە ژن و پیاودا دروست دەکات، ئەمانەن:

أ. لە ژنان :(Women)

1. ماک و ئاڵۆزی مەترسیدار، وەکو: دووگیانی بوون لە دەرەوەی منداڵدان (ectopic pregnancy).
2. نەزۆکی و نەبوونی منداڵ: لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی جۆگەی فالووب (ئەو جۆگەیەی کە هێلکە لە هێلکەدانەوە دەبات بۆ پیتاندن)، کە ئەمەش: دەبێتە هۆی نەبوونی منداڵ و کەمکردنەوەی ئەگەری منداڵبوون.
3. ئازار و ژان لە بنی زگ بەشێوەیەکی درێژ خایەن.

ب. لە پیاوان :(Men) هەوکردنی بە ئازاری جووتە گوونەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئاگەری منداڵ بوون و نەزۆکی.

• خۆپاراستن (Prevention):

4. خۆ دوور گرتن لە سێکس و زایەندەیی ناشەرعی.
5. بەکارهێنانی کۆندۆم: بۆ ئەو کەسانەی کە لە دەرەوەی سنووری خێزانی سێکس دەکەن و سێکسی ناشەرعی دەکەن، ئەوا: کۆندۆم بەکار ببەن، وە هەر جۆرەکی سێکس بکەیت! باشترە هەموو کات کۆندۆم بەکار ببەیت.
6. ئەگەر سێکسی ناشەرعیت دەکرد، ئەوا: هەموو کات هەردەم پشکنینی دەوری و ناوە ناوە بۆ خۆت بکە.
7. ئەگەر تووشی نەخۆشی گۆنۆریا بوویت، ئەوا: قەت نەکەیت کە سێکس لەگەل خێزانت بکەیت، هەتا تەواو چارەسەر نەکەیت و تەواو چاک نەبیتەوە. دووربوون لە سێکس کردن، دەبێت هۆی پاراستنی خێزانەکەت لە تووشبوون بەو نەخۆشییە.
8. چارەسەری تەواو و بنبڕ و بەپێز بۆ نەخۆشییەکە، وە هەروەها چاودێری تەواوی بۆ بکرێت. هەتا کەسەکە بە تەواوی چاک دەبیتەوە، وە هیچ نەخۆشییەکی نامێنێت.
9. بە هاوسەرەکە بڵێت، کە: ئەو جۆرە نەخۆشییەت هەیە، هەتا ئەویش دەوری خۆی هەبێت و یارمەتیدەر بێت کە لە هەنگاوەکانی چارەسەر یارمەتیدەر بێت.
10. هەموو چارەسەرەکە وەکو چۆن بۆت نووسراوە بەو شێوەیە وەری بگرە، هەموو ئەو کەسانەی کە لەگەل کەسی تووشبوو پەیوەندی سێکسیان هەیە، ئەوانیش دەبێت چارەسەری



وەربگرن. لە کاتی چارەسەر کردن، خۆ لە هەموو جۆرەکانی سێکس بپارێزە! ئەو کەسەیدیش کە هاوسەری نەخۆشییەکە دەبێت بزانێت کە ئەو نەخۆشییەی هەیە، وە لە هەمان کاتدا چارەسەری نەخۆشی کلامیدیا وەربگرە.

د.سۆران محمد غریب

ئامۆژگاری بۆ ئافرەتی سکپڕ

١. جگەرەکێشان: جگەرە کێشان زیانێکی زۆر دەگەیەنێ بە کۆرپەلە و ئەبێتە هۆی:
ا. کەمی کێشی منداڵ.
ب. لە بارچوونی منداڵ.
ج. مردنی منداڵ لە سکی دایکیدا.
٢. وەرزش: وەرزش لەکاتی سکپڕیدا پێویستە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن.
وەرزش لەم کاتانەدا زیانی هەیە:
ا. دایکەکە پێشتر منداڵی لە بارچووبێت.
ب. فشاری خوێنی بەرزبێت.
ج. سکەکەی دووانە بێت.
د. پێشتر منداڵی بووبێت پێش کاتی ئاسایی خۆی.
هاتوو چۆ لە ناو ماڵدا هەر دوو سەعات جارێک پێویستە بۆ بەرگرتن لە مەینی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکاندا.
٣. دەرمان: بەکارنەهێنانی دەرمان بێ ئاگاداری پزیشک لەبەر ئەوەی زۆر دەرمان لە کاتی سکپڕیدا مەترسی بۆ سەر کۆرپەلە دروست دەکات.
٤. جل و بەرگ: ئافرەتی سکپڕ پێویستە جل و بەرگی فراوان لەبەر بکات و جل و بەرگی تەسک و پێڵاوی پاژنە بەرز بەکارنەهێنێ.
٥. خەو و پشوو دان: ئافرەتی سکپڕ شەوانە بەلایەنی کەمەوە پێویستی بە هەشت سەعات خەو هەیە و بە ڕۆژیش پێویستە دوو سەعات بخەوێت یان پشوو بدات بەتایبەتی لە کاتی نیوەڕۆیان. لەکاتی پشوودانداندا باشتر وایە ئافرەتەکە لەسەر تەنیشتی لای چەپ پاڵ بکەوێت کە ئەمەش سووڕی خوێنی کۆرپەلە چالاکتر دەکات. هەروەها ئافرەت نابێت کاری قورس بکات و خۆی ماندوو بکات و شتی قورس هەڵبگرێت.
٦. پاک و خاوێنی:
ئافرەتی سکپڕ پێویستە گرنگی بدات بە پاک و خاوێنی لەش و جل و بەرگ. هەروەها گرنگیدانی تەواو بە پاک و خاوێنی و تەندروستی دەم و ددان چونکە لە کاتی سکپڕیدا ڕێژەی کلۆربوون و هەوکردنی ددان و خوێن بەربوونی پووک بە ڕێژەیەکی زیاتر لە سروشتی ڕوو ئەدات.
٧. خۆپاراستن لە نەخۆشی:
ا. گرنگیدان بە خۆراک.
ب. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی هەروەک لە سەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە.
٨. کوتان دژی دەردەکۆپان:
ئەم کوتانە دایکەکەش و منداڵەکەش لەم نەخۆشییە ترسناکە دەپارێزێ چونکە منداڵی تووش بوو هیچ چارەسەرێکی نییە و تەنها بە کوتان لە مردن ڕزگار دەکرێت.
٩. پشکنینی باری تەندروستی دایک لە کاتی سکپڕیدا:
دایکی سکپڕ پێویستە بە شێوەیەکی دەوری سەردانی یەکەی چاودێری دایکان و منداڵان بکات بۆ چاوەدێری و بەدواداچوون بەم شێوەیەی لای خوارەوە:
ا. چوار هەفتە جارێک تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە (٣٢) هەفتە.
ب. دوو هەفتە جارێک تاوەکو تەمەنی سکپڕی دەگاتە (٣٦) هەفتە.
ج. هەفتەی جارێک تا کاتی منداڵبوون.
١٠. ناسینەوەی نیشانەکانی سکپڕی:
ا. وەستانی خولی مانگانە.
ب. هێڵنج و ڕشانەوە.
ج. تۆخ بوونی ڕەنگی گۆی مەمک.
د. گۆڕانی ڕەنگی پێست.
ە. زوو زوو میز کردن.
و. گەورە بوونی مەمک و گۆڕانی.
===========================
==========

سەرچاوەکان:
Principles of Patient Management - for Paramedics. First Edition، ٢٠٠٠.

Undescended Testis

گوونی یاخی

گوونی یاخی (cryptorchidism)، وە یان گوونیلەی دانەکەتوو (undescended testis) وە یان هێلکە گوونی جێماو بەو حاڵەتە دەووترێت کە: *گوون دانەبزی بێتە ناو توورەکەی گوون (scrotum)* پێش لە دایکبوونی کۆرپە کوڕەکە. لە (٢ – ٥٪) زۆربەی منداڵە کوڕە *تازە لە دایکبووەکان، تووشی هێلکە گوونی جێماو دێن لە یەک لا،* وە یان لە دوو لایان دێن لە کاتی لە دایکبوونیان. ئەو حاڵەتە زۆر باوە لە ناو ئەو منداڵانەی کە پێش کاتی لە دایکبوونیان دەبن، وە یان پێش تەواو کردنی ماوەی (٣٧) مانگ. جێمانی یەک هێلکە گوون زۆر باوە، هەرچی ئەو حاڵەتەی کە هەردووکیان جێ بمێنن ئەوە تارادەیەک کەمە و دەگمەنە. لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە منداڵەکە لە دایک دەبێت، وە هێلکە گوونەکی نەهاتوتە خوارەوە و جێماوە، ئەوا: هەر زوو لە ساڵی یەکەمی تەمەنی لە خۆیەوە چاک دەبێتەوە و نامێنێت. خۆ ئەگەر گوونەکە وون ببوو، وە یاخی ببوو و بەخۆی نەهاتە خوارەوە کە نایەتە ناو توورەگەی گوون، ئەوا: چارەسەری بە نەشتەرگەری دەبێت، ئەویش: بە هێنانە خوارەوەی هێلکە گوونەکە بۆ ناو توورەگەی گوون. لە وولاتێکی وەکو وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا، نزیکەی (٣.٧٪) ئەو منداڵە نێرینانەی کە تازە لە دایکبوونە هێلکە گوونی یاخیان هەیە، وە (١.١٪)ی منداڵان لە تەمەنی یەک ساڵیدا هێلکە گوونی یاخیان هەیە. لە سەرانسەری جیهاندا (٤.٣- ٤.٩٪)ی منداڵی نێرینە هێلکە گوونی جێماویان هەیە لە کاتی لە دایکبوون، وە ئەو منداڵانەی کە هێلکە گوونی دانەکوتوویان هەیە لە (١.٥ – ٤٪)یان باوکیشیان هەمان حاڵەتی هەبووە، وە لە (٦.٢٪)یان برایەکیان هەبووە کە هەمان حاڵەتی هەبووە.

• **نیشانەکان:** هەردوو گوون لە کاتی منداڵ کۆرپەلەیە و لە ناو زگی دایکیدایە پێکدێت، وە شوێنی ناو زگە .(abdominal cavity) وە لە دوو مانگی کۆتایی دووگیانی لەوانەی کە منداڵەکەیان لە مودەی سروشتی دەبێت، هەردوو گوون دەخووشن و لە ڕێگای ڕێگایەکەوە دێنە خوارەوە بۆ ناو توورەگەی گوون. هەر بۆیە، ئەگەر منداڵێک هێلکە گوونی جێما بوو، ئەوا: مانای ئەوەیە کە ئەو گوونە نەهاتوتە خوارەوە و لە جێگا و ڕێڕەوی خۆی کە هاتوتە خوارەوە یان یاخی بووە، وە یان جێماوە و دانەبەزیووە. هەر بۆیە، ئەو منداڵە کە گوونی جێماوە و دانەبەزیووە ئەگەر سەیری توورەگەی گوونی بکەیت، دەبینیت: کە ئەو لایەی کە گوونەکەی دانەبەزیووە جێگای گوونەکە خاڵییە. هەموو کاتیش هەر لەگەڵ یەکەم پشکنینی سەریری کە بۆ منداڵەکە دەکرێت لە لایەن پزیشکی تایبەتمەندی منداڵ یەکسەر ئەوە دیار دەکەوێت، کە: منداڵەکە هێلکە گوونەکەی دیار نییە و جێماوە. هەر بۆیە: پزیشکەکە ئامۆژگاری دایک و باوکەکە دەکات، کە: هەتا تەمەنی چار مانگی دان بەخۆدا بگرن، وە ئەگەر هەتا ئەو تەمەنە نەهاتە خوارەوە ئەوا دەبێت مشوورێکیتری لێبخورێت. هەر چەند زوو گوونەکە چارەسەر بکرێت، وە بدۆزرێتەوە بهێنرێتە خوارەوە باشترە چونکە منداڵەکە لە ماک و ئاڵۆزی جێمانی هێلکە گوون بە دوور دەبێت کە لەوانەیە لە ئایندە تووشی بێت. زۆر لەو منداڵانەی کە بە نەشتەرگەری هێلکە گوونیان هێنراوەتە خوارەوە، هەندەک جار دەبینرێت کە هێلکە گوونەکەیان لە ناو توورەگەی گوون نابیرێتەوە، کە لەوانەیە:

أ. هێلکە گوونی وێڵ :(Wandering Testicle) هێلکە گوون بە سەربەستی دێت و دەچێت، هەڵدەکشێت و دێتە خوارەوە. وە لەخۆیەوە، وە یان بە دەست دەتوانرێت بهێنرێتەوە خوارەوە، هەندەک جار دایک و باوک ڕاڕا دەبن بەڵام هیچ مەترسی نییە.

ب. بەرزبوونەوەی هێلکە گوون :(Testicle Rises) دووبارە هێلکە گوون ڕووی کێل دەکاتەوە و هەڵدەکشێتەوە سەرەوە، کە ناتوانرێت لەخۆیەوە یان بە دەست بە ئاسانی بهێرنێتەوە خوارەوە. هەموو کات ئەگەر هەر گۆڕانکارییەک لە سەر ئەندامی زاوزێی منداڵەکەت ڕوویدا، وە یان زۆر دڵت بە منداڵەکەتەوە بوو، ئەوا: یەکسەر سەردانی *پزیشکی پێبکە!*

• **هۆکارەکانی تووشبوون:** هەتا هەنووکە هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە هێلکە گوونی جێماو نازانرێت، وە هەرچی باس دەکرێت هەر بە مەزەندەیە. لەوانەیە کومەڵە هۆکارێک ببنە هۆی نەهاتنە خوارەوەی هێلکە گوون بۆ ناو توورەگەی گوون، لەوانە: هۆکاری بۆماوەیی، تەندرووستی دایکەکە کاتەک کۆرپەکەی لە زگیدایە، وە هۆکاری دەوروبەر کە دەبێتە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنی، گۆڕانکاری جەستەیی و کاردانەوەی لە سەر فرمانە دەمارەکان، کە هەموویان بەیەکەوە کار لە سەر هاتنە خوارەوەی هێلکە گوون بۆ ناو توورەگەی گوون دەکەن و هێلکە گوون نایەتە خوارەوە. کەمی کێشی



کۆرپە لە کاتی لە دایکبوون (low birth weight)، وە زوو لە دایکبوون (preterm birth)، ئەوانە دوو هۆکاری تەواو ناسراون کە دەبێتە هۆی نەهاتنە خوارەوەی هێلکە گوونەکان. هەرچی هۆکاریتری مەترسیدار جگە لەو دووانە، ئەوا: هەتا هەنووکە نەزانراوە. هەندەک هۆکاری مەترسیدار هەن، کە ئەگەری دەرکەوتنی هێلکە گوونی یاخی زیاد دەکەن، لەوانە:

أ. کەمی کێشی کۆرپە لە کاتی لە دایکبوون (low birth weight).

ب. زوو لە دایکبوون .(preterm birth)

ت. بوونی مێژوویەک و حالەتی لەمجۆرە لە ناو خێزان و خانەوادە (family history)، وە یان هەر گرفتێکیتر کە پەیوەندی بە گەشە و پەرەسەندنی هێلکە گوونەکان هەبێت لە خانەوادەکەیداهەبێت.

ث. حالەتی تەندروستی لە کۆرپەکە: ئەگەر کۆرپەکە هەندەک نەخۆشی هەبێت، وەکو: گێلی مەنگۆلی (Down Syndrome)، وە یان نەخۆشییەکی بۆماوەیی لە دیواری زگ هەبێت.

ج. دایک: ئەگەر دایکەکە کە ئەو کۆرپەیەی لە زگیدایە، دایک مەی بخواتەوە، وە یان جگەرە بکێشێت، وە یان دایک نەخۆشی شەکرەی هەبێت لە کاتی دووگیانی بوونی بە کۆرپەکە.

ح. دایک و باوک: بەرکەوتنی دایک و باوک بە ماددە قڕکەر و مێروو لەناوبەرەکان.

• **ماک و ئاڵۆزییەکان:** بۆ ئەوەی هەردوو جووتە گوون لە ئاییندە کاری خۆیان بە تەواوی بکەن، وە بە شێوەی ئاسایی و سروشتی خۆیان پەرە بسێنن پێویست دەکات لە ناوەندێکی ساردتر لەوەی لەش بپارێزرێن، کە ئەمەش توورەگەی گوون دەیکات. توورەگەی گوون پلەی گەرمییەکەی لە پلەی گەرمی لەش کەمترە! کە منداڵەکە دەگاتە تەمەنی (٣ – ٤)ساڵی، ئەوا: گوونەکان گۆڕانکاری ئەوتۆیان بەسەردا دێت کە کار لە سەر ئیش و کاریان دەکات لە ئاییندەدا. گوونی یاخی یان جێماو لە کەشێکی گەرمتر لەوەی ناو توورەگەی گوون دەمێنێتەوە، کە ئەمەش مەترسی دەرکەوتنی ئاڵۆزی لە ئاییندەدا دروست دەکات، لەوانە:

أ. شێرپەنجەی گوون (Testicular Cancer) : شێرپەنجەی گوون لەو خانانە دێت، کە: تۆوی تەواو دروست ناکەن! ئەو کەسانەی کە لە منداڵی تووشی هێلکە گوونی جێماو بوون ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجە زۆرترە بە بەراورد بە کەسیدی!

ب. وەجاغ کوێری: ئەو پیاوانەی کە لە منداڵی تووشی هێلکە گوونی جێماو بوونە، لە ئاییندە لەوانەیە: گرفتی کەمی تۆو، وە یان تۆویان زۆر چالاک نییە، وە یان تووشی نەبوونی منداڵ و وەجاغ کوێری دەبن.

ت. هەندەک ماک بە هۆی بوونی هێلکە گوون لە شوێنێک کە شوێنی سروشتی خۆی نییە، ئەوا: لەوانەیە ڕوو بدات، لەوانە:

١. سووڕانی جووتە گوون :(Testicular Torsion) ئەو کەسانەی کە هێلکە گوونی جێماویان هەیە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە سووڕانی جووتە گوون زۆرە، کە هەموو دەمار و موولە خوێن و جۆگەی تۆو سووڕ دەخۆن، وە لوول دەبن. ئەمە وادەکات کە کەسەکە ئازارێکی زۆری هەبێت، وە خوێن بۆ گوونەکان نەچێت، کە ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت ئەوا مەترسی دەخاتە سەر گوون و لەناو دەچن. ئەو کەسانەی کە تووشی هێلکە گوونی جێماو بوون، دە هەندە زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە سووڕانی جووتە گوون هەیە.

٢. بەرکەوتن :(Trauma) بە هۆی مانەوەی هێلکە گوون لە شوێنێک کە شوێنی سروشتی خۆی نییە، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە بەرکەتن و بریندار بوون (trauma)، ئەمەش بە هۆی پاڵ نانی ڕووەو ئێسکی حەوز.

٣. فتق :(Inguinal Hernia) بە هۆی بوونی هێلکە گوونی جێماو، وەلووس بوونی کوونی نێوان زگ و توورەگەی گوون، ئەوا: ئەگەری تووشبوون بە فتقی زگ زۆر دەبێت، کە بە هۆی فشارەوە پارچەک لە ڕیخەڵۆک دێتە خوارەوە و کەسەکە تووشی فتق دەبێت.

• **دیاری کردن:** پزیشک زۆر بە ئاسانی دەتوانێت گوونی یاخی دیاری بکات، ئەویش بە نەدیتنی هێلکە گوون لە ناو توورەگەی گوون! دواتر پزیشک بە دوای هێلکە گوونەکە دەگەڕێت نەوەک لە ڕێگا لە لۆچی ناوگەڵان مابێتەوە، وە بە دەست لە دوای دەگەڕێت. وە ئەگەر پزیشک بەو شێوەیە هێلکە گوونەکەی نەدۆزییەوە، ئەوا: بە سۆناری زگ بەدوای هێلکە گوونەکە دەگەڕێت، کە نەوەک لە ناو زگ بمێنێتەوە. وە (١٠٪) ی ئەو هێلکە گوونانەی کە یاخی بوون و جێماون بە دەست ناتوانرێت بدۆزرێنەوە، بەڵکو بۆ دۆزینەوەیان پێویست بە سۆناری زگ دەکات. ئەگەر منداڵەک هێلکە گوونی دیار نەبوو، وە هێلکە گوونەکەشی بە دەست هەستی پێنەدەکرا، ئەوا: پزیشک یەک لەو پشکنینانەی بۆ دەکرێت:

أ. سۆناری زگ .(ultrasound)

ب. تیشکی موگناتیسی .(MRI)

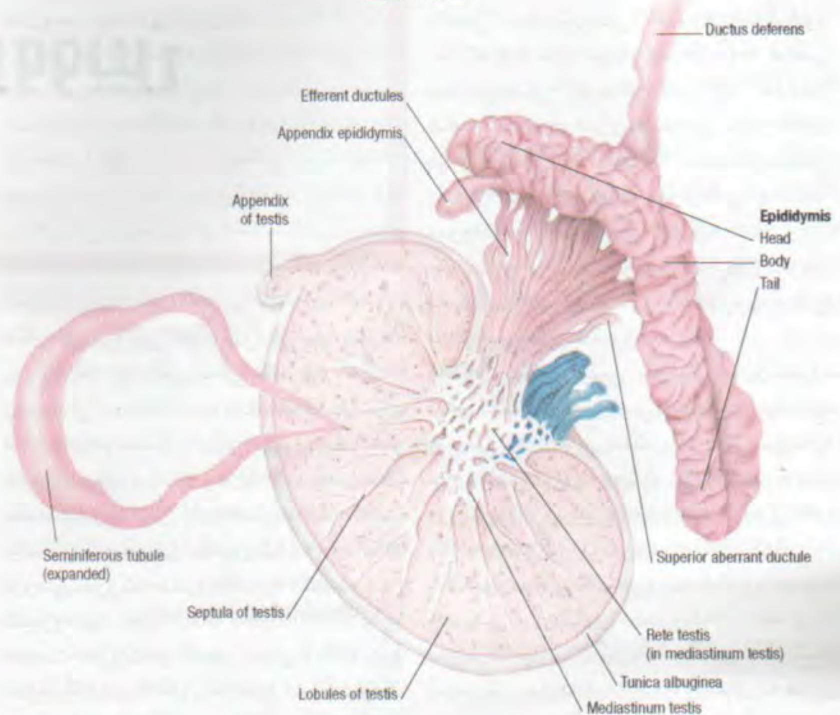
ت. پشکنینی ناوبینی زگ .(laproscopy)

ث. کردنەوەی زگ بە نەشتەرگەری.

ج. ئەگەر منداڵەکە هەردوو هێلکە گوونی تەواو دیار نەبوون، وە جێما بوون! ئەوا: پزیشک پشکنینی زۆرتر بۆ منداڵەکە دەکات، نەوەک منداڵەکە توخمەکەی جوودا بێت، بەوەی کە لەدەرەوە نێرینە بێت بەڵام لە ڕاستیدا خۆی مێینە بێت، واتە: (Intersex)، کە لە کاتی مەزەندە بردن بۆ بوونی ئەو حالەتە پشکنین هەندێک پشکنینیتر بۆ منداڵەکە دەکات، لەوانە: پشکنین و پێوانی ئاستی هۆرمۆنەکان لە ناو خێن و میزدا، پشکنین و گەڕانی وورد بە کردنی ئەو پشکنینانەی کە ڕەگەز و توخمی منداڵەکە دیاری دەکات، وە کردنی سۆناری زگ بۆ زانینی ئەوەی نەوەک لە ناو زگ هێلکەدانی هەبێت .(Ovaries)

• **چارەسەر:** هەرچەند زوو گوونی یاخی





چارەسەر بکرێت ئەولا باشترە، وە هەر زوو چارەسەر کرا، ئەوا: لە هەموو ماک و ئاڵۆزییەکان بەدوور دەبێت، وە لە ئایندە هیچ مەترسی نابێت.

أ. نەشتەرگەری: چارەسەری تەواوی گوونی یاخی بە نەشتەرگەری دەبێت، کە نۆژدار چەند تەقەڵێک لە ناو گەلانی دروست دەکات، وە یان جای واهەیە بە ناو بین چارەسەر دەکرێت. هێلکە گوونەکە بە ئەسپایی رادەکێشرێتە ناو توورەگەی گوون، وە لەوێ چەسپ دەکرێت. هەرچی سەبارەت بەوەی کە لە چ کات بکرێت، ئەوا: پزیشکی نۆژدار بە گوێرەی باری گشتی تەندروستی منداڵەکە، وە چەند پزیشکەکە مەزەندەی دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزی لە سەر نەشتەرگەرییەکە دەکات بریار لەسەر کاتی نەشتەرگەرییەکە دەدرێت. باشترین کاتیش لە بۆ ئەوەی نەشتەرگەری بۆ هێلکە گوونی یاخی بکرێت، بریتییە لە تەمەنی (٣ – ٦) مانگی، وە هەر هیچ نەبێت پێش تەمەنی ساڵ و سێ مانگی تەمەنی منداڵەکە نەشتەرگەرییەکە بکرێت. هەرچەند زوو نەشتەرگەری بۆ هێلکە گوونی یاخی بکرێت، ئەوا: ئەگەری بوونی ماک و ئاڵۆزی و کاردانەوە و زەرەرەکانی نەشتەرگەری کەمتر دەبێت. ئەوە ئەگەر هێلکە گوونەکە هەروەک خۆی بێت، وە هیچی بەسەر نەهات بێت. وە ئەگەر پارچەیەک، وەیان هێلکە گوونەکە رزی بوو بێت، ئەوا: پزیشکەکە بە نەشتەرگەری لایدەبات. وە ئەگەر هێلکە گوونی یاخی دەگەڵی منداڵەکە فتقی هەبوو، ئەوا: لە کاتی کردنی نەشتەرگەری بۆ هێلکە گوونە دانەبەزیووەکە نەشتەرگەری بۆ فتقی زگەکەش دەکرێت. دوای کردنی نەشتەرگەری پزیشک چاودێری حاڵەتی منداڵەکە دەکات، وە ئەگەر پێویست بکات پزیشک چەند پشکنینێکی چاودێری بۆ منداڵەکە دەکات، لەوانە: پشکنینی جەستەیی بە دەست، سۆناری زگ، پشکنینی ئاستی هۆرمۆنەکان، چارەسەر بە هۆرمۆن. کە چارەسەر بە هۆرمۆنی بە لێدانی شورنقەی تایبەتی هۆرمۆنی (HCG) دەبێت، کە: (Human Chorionic Gonadotropin= HCG)، کە ئەو هۆرمۆنە هانی تەواو هاتنە خوارەوەی هێلکە گوون بۆ ناو توورەگەی گوون دەدات بەڵام چارەسەر بە هۆرمۆن کەمتر کاراترە لەوەی بە نەشتەرگەری. هەروەها لێدانی شورنقەی ئەو هۆرمۆنە دەبێتە هۆی زوو خۆناسین، وە زۆو باڵق بوون.

ب. چارەسەریتر:

١. ئەگەر یەک لە هێلکە گوونەکان یاخی بوو، وەلە نەشتەرگەری هێلکە گوونەکە لەناوچوو! ئەوا: لەبەر ئەوەی هێلکە گوونەکە لەناوچوو، پزیشک کیسێک کە پڕە لە شلەیەکی دیاری کراوە دەکرێتە ناو توورەگەی گوون و شێوەی ئاسایی هێلکە گوونەکە وەردەگرێت، وە لە رووی جوانکاریش دەوری دەبێت. وە ئەگەر منداڵەکە هەردوو هێلکە گوونی نەبوو، ئەو کات پزیشک منداڵەکە بۆ لای پزیشکی هۆرمۆنەکان (Endocrinologist) دەنێرێت، هەتا بریار لە سەر پێدانی هۆرمۆن بدات. هەتا لە ئایندە و لە کاتی خۆی هۆرمۆنی پێویستی بدات بە منداڵەکە، هەتا منداڵەکە خۆبناسێت و بچێتە ناو تەمەنی باڵقبوون و لەرووی جەستەییەوە پی بگات.

٢. باری دەروونی و کۆمەڵایەتی دوای نەشتەرگەری: ئەگەر منداڵەکەت نەشتەرگەری بۆ گوونی یاخی بۆ کرا، وە گوونەکەی کە جێماو بوو هێنرایە خوارەوە، ئەوا: هیچ کات ئەوە مانای ئەوە نادات کە منداڵەکەت نەخۆشە بەڵکو هەموو جۆرە بۆچوونێک و بیرکردنەوەی لەو چەشنەی لە خەیاڵی لا ببە و بۆی روون بکەوە، کە: ئاساییە ئەو جۆرە نەشتەرگەرییانە و هیچ کات بە نەخۆشی و لەکە (عەیب) دانانرێت، وە هەروەک نەشتەرگەریتری ئاساییە. هەندەک جار بەتایبەت کە منداڵەکەی یەک لە هێلکە گوونەکانی نەبێت، کاتێک یاری و گەمە لەگەڵ منداڵێکی هاوکوفی خۆی دەکات، لەوانەیە بەهۆیەوە تووشی رارایی ببێت، کە: بۆچی ئەو یەک هێلکە گوونی هەیە! بۆی باس بکە و روون بکەوە کە ئەوە ئاساییە و هیچ مەترسی نییە هەتا لە شەرم و ترس و رارایی بەدوور بێت. هەموو کات کە باسی توورەگی گوون و هێلکە گوونەکانی بۆ دەکەیت، تەنیا راستییەکانی بۆ باس بکە و هەوڵ بدە لە بیرکردنەوەی نابەجێ و ترس بەدوور بێت. بۆی روون بکەوە، کە: لە کاتی ئاساییدا دوو هێلکە گوون لە توورەگەی گوون هەیە بەڵام ئەگەر هاتوو یەکێکیان لەناوچوو و نەما ئەوە مانای خراپی نادات، وە ئەوە ئاساییە ژیانی ئاسایی دەبێت. هەموو کات منداڵەکە و خێزانەکەی ئەوە دەبێت بزانن، کە نەبوونی هێلکە گوون یان هێلکە گوونی یاخی و جێماو مانای ئەوە نادات کە نەخۆشە یان تەندروستی لە مەترسیدایە، بەڵکو تەنها حاڵەتێکە و هیچ منداڵەکە بە نەخۆش دانانرێت. رای بهێنە کە ئەگەر پرسیاری لێکرا بۆچی هێلکە گوونەکەی نییە؟! ئەوا: راستییەکان باس بکات، وە هیچ لای نەنگی نەبێت. هەموو کات لە هەڵبژاردنی جلی وەرزش و یاری کردن، ئەو جل و بەرگانەی بۆ هەڵبژێرە کە درێژن و پان و پۆڕن بەجۆرێک کە وانیشان نەدات کە یەک هێلکە گوونی نییە! نەوەک منداڵی وەکو خۆی هەردەم پرسیاری دەربارەی لێبکەن، وە وای لێ بێت کە هەردەم بیرکردنەوەی بکەوێتە سەر و ببێتە مەراقی. ئەگەر هەر کاتێک دایک و باوک پێشبینی ئەوەی کرد، کە: منداڵەکەی نیشانەکانی ترس و دڵەڕاوکێی لە سەر دیار کەوت، وە هەردەم پرسیاری دەکرد، وە بەژداری زۆر یاری و گەمەی نەدەکرد کە پێشتر دەچوو دەیکرد و وەرزشی دەکرد، ئەوا: زوو پەی پێببەن و بەدوای چارەسەری بگەڕێن و چارەسەری بکەن.

شیکاری بیلیرووبین

وەرگێڕانی
هیوا ساڵح ئەحمەد
سلێمانی ـ تاقیگەی شیکاریی نەخۆشیی وریا ـ تەلاری
باوك، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

هەروەها بەم ناوانەیش ناسراوە: (Total bilirubin; TBIL; Neonatal bilirubin; Direct bilirubin; Conjugated bilirubin; Indirect bilirubin; Unconjugated bilirubin). بەلام ناوە فەرمییەکەی: (Bilirubin - blood). لای خۆمان بە شیکاری زەردوویی ناسراوە. ئەم شیکارانەیش پێوەندییان پێوەی هەیە: (Liver Panel; GGT; ALP; AST; ALT; Hepatitis A; Hepatitis B; Hepatitis C; CBC; Urinalysis)

بۆچی ئەم شیکارە بکەین؟ بۆ فرە شیکار و کنە (Screening) یان چاودێری کردنی نەخۆشییەکانی جگەر یان کەمخوێنی شیبوونەوەی خوێن (hemolytic anemia).

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟ ئەگەر پزیشکەکەت پێی وابوو نیشانە و دەرکەوتەی تێکچوون نەخۆشی جگەر و گیرانی جۆگەی زراو و ئەنیمای شیبوونەوە و تێکچوونی میتابۆلیزمی پەیوەست بە جگەرت تیا دەرکەوتووە، یان کۆرپەی ساوای تازە لە دایکبوو دووچاری زەردوویی بووە. لەم بارانەدا ئەم شیکارە زۆر پێویست دەبێت.

نموونەی پێویست؟ بۆ گەورە، نموونەی خوێن لە باسکەوە وەردەگیرێت، بۆ منداڵی ساوای تازە لە دایکبوو، نموونەی خوێن لە پاژنەی پێ (heel stick)ی بەلانسێت چەند دڵۆپ خوێن بە کاپیلەری وەردەگرین، لە هێندێ تاقیگە و سەنتەری چاودێردیدا ئامێری پێوانەکردنی ئەم شیکارە هەیە (bilirubin meter).

چی پێویستە بۆ ئامادەکاریی بۆ ئەم شیکارە؟ تاقیگە کەوتووە هەن پێیان وایە نەخۆش بەڕۆژوو بێت، هەن بە پێچەوانەوە. بۆ ئەمە پرس بە کارمەندی تاقیگە یان سەنتەری لەشساخی بکە.

نموونەی شیکار:

شیکاری چی دەکرێت؟ بیلیرووبین بۆیەیەکی زەردی میلە و پرتەقاڵییە، پاشماوەی بەرهەمی بەرایی تێشکاندنی ئاسایی هیم (heme)ە، ئاوێتەیەکە پێکهاتەی سەرەکی پرۆتینی هیمۆگلۆبینی ناو خڕۆکە سورەکانە. بە شێوەیەکی سەرەکی جگەر دروستی دەکات، لە ناو لەشدا نای هێڵێت، بەم شیکارە بڕی بیلیرووبینی ناو خوێن دەپێورێت، تا وەزیفەی جگەر هەڵ بسەنگێندرێت یان یاریدەمان بدات دەست نیشانی کەمخوێنی بکەین کە لە لەت پەت بوونی خڕۆکە سورەکانەوە (کەمخوێنی شیبوونەوە / hemolytic anemia) پەیدا دەبێت. خڕۆکەی سور دوای (١٢٠) ڕۆژ سووڕانەوەی لە خوێندا لەناو دەچێت وەک هیمی ناو هیمۆگلۆبین تێکدەشکێت شی دەبێتەوە و بۆ بیلیروبین دەگۆڕێت، ئەم شێوەیەی بە بیلیروبینی جووت نەگرتوو (unconjugated bilirubin) ناسراوە و زۆر لە ئاودا ناتوێتەوە و جۆرێک پرۆتین بەرەو جگەری دەبات. لەوێدا شەکری دەچێتە سەر دەبێتە جووتگرتوو (conjugated) بۆ ئەو شێوەیەی کە لە ئاودا دەتوێتەوە. ئەم شێوەیەی بیلیروبین دەڕژێتە ناو زەرداوی زراو (Bile) لە جگەرەوە دەگاتە ڕیخۆڵە باریکە و لەوێدا بڕێکی زیاتری بە بەکتریا تێکدەشکێت دواجار لە ڕێی پیساییەوە فڕێ دەدرێت ڕەنگی پیسایی مەیلە و قاوەیی دەکات.
کەسێکی پێگەیشتووی لەشساخ ڕۆژانە و بە شێوەیەکی ئاسایی نزیکەی (٢٥٠ ـ ٣٥٠) ملگرام بیلیرووبین پێک دەهێنێت. (٨٥٪)ی ئەو بڕە لە خڕۆکەی سوری تێک شکاوەوە پەیدا دەبێت. بڕێکی لە مۆخی ئێسک (bone marrow)دا دەمێنێتەوە، کە شانەی نەرمی تایبەتمەندە و لە ئێسکدایە. بە شێوەیەکی بەر بڵاو لە مۆخی ئێسکی منداڵدا هەیە، هەروەها لە هێندێ جۆر ئێسکی کەسێکی پێگەیشتوویشدا هەیە وەک ئێسکی کۆجیلە (حەوز)ی سمت (pelvis) بڕبڕەی پشت (spine)پەراسوو (ribs). بۆ پێکهاتنی خڕۆکەی سوری پێگەیشتوو(mature red blood cells). مۆخی چەوری زەردی هێسک ئەوە لە مرۆی پێگەیشتوودا ئاسایی بڵاوە و لە کۆتایی ئێسکی لاقەکاندا بە شێوەیەکی سەرەتایی بینراوە.
یان جگەر بە شێوەیەکی ئاسایی بڕێکی کەمی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو دەڕژێنێتە ناو خوێن، بەلام بە فیعلی بیلیرووبینی جووتگرتوو لە خوێندا هەیە، دەکرێ بڕی هەردوو جۆرەکەی بیلیرووبین لە تاقیگەدا دەست نیشان بکرێ. بزانرێ بڕی تەواوەتی چەندە؟ نموونەی شیکاری تاقیگە دەکرێZ بەرچاوی پزیشک ڕۆشن بکاتەوە لەوەی نەخۆشەکەی لە چ بارێکدایە دووچاری چ نەخۆشییەک هاتووە.

ئەگەر بیلیرووبینی خوێن بەرز بوو، ئەو کەسە زەردوویی پێوەدیار دەبێت. پێستی زەرد هەڵ دەگەڕێت یان سپێنەی چاوەکانی زەرد دەبن. پێدەچێت زیاد بوونی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو بەو مانایە بێت کە بڕێکی زۆری لێ پێکهاتووە. بە شێوەیەکی ئاسایی بۆ شیبوونەوەی هەرچی زیاتری خڕۆکەی سوور دەگەڕێتەوە یان ئەوەتا جگەر نەخۆشە (نەخۆشی مێوبەند cirrhosis) یان بە هۆی نەخۆشیی بۆماوەییەوەیە، ئەو توانایەی نابێ بیلیرووبین بخاتەوە ناو پرۆسەی پێکهێنانەوەی هیمۆگلۆبین خڕۆکەی سوور. زیاد بوونی بڕی بیلیرووبینی جووتگرتوو پێدەچێ نیشانەیەک بێت کە جگەر بیلیرووبین بخاتەوە بەر پرۆسەی بەرهەمهێنانی هیمۆگلبین، بەلام لە ماوەیەکی کورتدا بە تەواوی ڕاناماڵرێت. ئەمەیش بۆ نەخۆشیی هەوکردنی توندی جگەر (acute hepatitis) یان بە هۆی گیرانی جۆگەی زراوەوەیە.

بارێکی نائاسایی نابێت کاتێ بڕی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو لە خوێنی کۆرپەی تەمەن (٣-١) ڕۆژەدا بەرز بێت، هێندێ جار بەمە، دەگووترێ: زەردوویی فیسیۆلۆجی کۆرپەی تازە لەدایک بوو، کە بە هۆی تەواو پێ نەگەیشتنی جگەرەوەیە، لە ماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا بە شێوەیەکی ئاسایی ساخڵەم دەبێت. لە باری نەخۆشییەکانی شیبوونەوەی خوێنی کۆرپە، لەوانەیە بە هۆی نەگونجان دژ یەک بوونی خوێنی دایک منداڵەکەی خڕۆکەی سور لەت پەت ببێت پێویست بە چارەسەر بکات، چونکە بڕی بەرزی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو کار دەکاتە سەر خانەکانی مێشک تێکی دەدات. بەدەگمەن (نزیکەی ١ لە ١٠هەزار منداڵبوون) بەلام ئەو بارە زگماکییەی کە بە کوێر بوونەی زراو (biliary atresia) ناو دەبرێت، دەبێتە مایەی زیاد بوونی بیلیرووبینی تەواوەتی جوتگرتوو لە خوێنی منداڵی تازە لە دایکبوو، پێویستە بە زوویی دەست نیشان بکرێت، وا باوە بە

Billirubin test

نەشتەرگەری چارەسەر بکرێت. بۆ ڕێگرتن لە زنجیرەیەک تێکچوونی جگەر (میوبەند cirrhosis) کە لە ماوەی یەکەم ساڵ تا دووەم ساڵی ژیان لەوانەیە پێویست بە چاندنی جگەر (liver transplantation) بکات. دوای نەشتەرگەری هێندێ منداڵ هێشتا پێویستیان بە چاندنی جگەر دەبێت.

چۆن نموونەی خوێن بۆ شیکار وەردەگیرێت؟ بۆ کەسانی پێگەیشتوو، خوێن بە شێوەیەکی نموونەیی بە سرنجێک لە خوێنهێنەرەکانی باسکەوە وەردەگیرێت، بۆ کۆرپەی ساوایش بە لانسێت چەند دڵۆپ خوێن لە پاژنەی پێیەوە بە کاپیلەری وەردەگرین، دواتر بە ئامێری بیلیرووبین پێو بڕی تەواوەتی بیلیرووبین دەپێورێت. ئەم ڕێگایەی بۆ کۆرپە زۆر گونجاوە چونکە تەنها چەند دڵۆپ خوێن پێویست دەبێت.

بۆ دڵنیابوون لە کوالیتی نموونەکە، پێویست بە هیچ جۆرە ئامادەسازییەک دەکات؟ هەندێ تاقیگە پێیان باشە نەخۆش بەڕۆژوو بێت، لەو بارەوە پرس بە کارمەندی تاقیگە یان سەنتەری تەندروستی بکە؟ بەڕۆژوو بوون پێویستە ماوەی چەند کاتژمێرێک پێش شیکار ئەو کەسە جگە لە ئاو هیچ نەخوات نەخواتەوە.

شیکار:

چۆن پەنا بۆ ئەم شیکارە دەبرێت؟

بۆ کەسانی پێگەیشتوو، منداڵی بەتەمەن شیکاری بیلیرووبین بۆ دەست نیشان کردن چاودێری کردنی نەخۆشییەکانی جگەرە وەک میوبەند و هەوکردن (cirrhosis، hepatitis)، یان بەردی زراو (gallstones)، هەروەها بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی ئەو کەسانەیە کە گرفتاری نەخۆشی کەمخوێنی دەمە داس (sickle cell disease)و شیبوونەوە (hemolytic anemia) ئەو کەسانەی لەوانەیە دووچاری ڕووداوێک ببن، کاتێ بڕێکی زۆری خڕۆکەسوورریان لە جێدا تێکدەشکێن، بەوە ئاستی بیلیرووبین بەرەو ژوور دەچێت. مەرجە بڕی بیلیرووبینی تەواوەتی بڕی هەردوو جۆری جووتگرتوو جووت نەگرتوو بپێورێت بۆ ئەم مەبەستانە گرنگە. هەر زۆر باوە تاقیگە بە شیکاری کیمیایی بڕی جۆری بیلیرووبینی تواوەی ناو ئاو بپێوێت کە بە بیلیرووبینی ڕاستەوخۆ (direct bilirubin) ناو دەبرێت. بڕی بیلیروبینی جووتگرتووی دەست نیشان کردووە. بە لێدەرکردنی لە بڕی تەواوەتی بیلیرووبین دەست نیشانی بڕی ناڕاستەوخۆی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو دەکرێت. بۆ هەڵسەنگاندنی باری زەردوویی کۆرپە، بڕی زۆری بیلیرووبینی جووت نەگرتوو کار دەکاتە سەر خانە گەشە کردووەکانی مێشک تێکیان دەدات دووچاری دواکەتوویی ئاوەز دەبێتەوە، بەوە زارۆڵە گەشە و فێر بوونی ئاوەزی دوادەکەوێت، گوێی گران دەبێت، جووڵەی چاوەکانی پەکیان دەکەوێت. زۆر گرنگە زەردوویی منداڵی ساوا بە زوویی لە تاقیگەدا دەست نیشان بکرێت چارەسەر بکرێت. لە هەردوو حاڵەتی زەردوویی فیسۆلۆجی نەخۆشی شیبوونەی خوێنی کۆرپە، تەنها بیلیرووبینی جۆری ناڕاستەوخۆی جووت نەگرتوو زیاد دەکات، لە زۆر باری نەخۆشی جگەردا کەم ڕوودەدات (هەوکردنی کۆرپەیی/ neonatal hepatitisو کوێر بوونەوەی زراو) بیلیرووبینی جوتگرتوو (ڕاستەوخۆ) زیاد بکات. زۆر جار یەکەمین نیشانەیە کە لە یەکێ لەم بارە کەم ڕێکەوتوو (less common conditions) انەدا دەردەکەوێت.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

ئاساییە کە پزیشک شیکاری بیلیرووبینی جووتگرتووی پێویستە لەگەڵ ئەم شیکارانەی دیکەیشدا (alkaline phosphatase، aspartate aminotransferase، alanine aminotransferase) کاتێ نەخۆش نیشانەی نائاسایی بوونی وەزیفەی جگەری تێدا دەردەکەوێت. پێدەچێ ئاستی بیلیرووبین لەم کاتانەدا پێویست بێت:

١. نیشانەی زەردوویی پێوە دیار بێت.
٢. نەخۆش ماوەیەکی زۆرە مەی خۆرە.
٣. گومانی ژاراوی بوونی بە دەرمان لێ بکرێت.
٤. گرفتارە بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر (hepatitis viruses).
٥. هێندێ نیشانەی دیکەیش هەن، لەوانە:
أ. ڕەنگی میزی نەخۆش زەردی تێر بێت.
ب. ڕشانەوە و دڵ تێکهەڵاتن.
ج. ژانەسک هەوکردن ئاوسان.
د. ماندوویتی لەش بە باری، زۆر جار بە هۆی نەخۆشییە درێژ خایانەکانی جگەرەوەیە.
٦. دەست نیشان کردنی ئاستی بیلیرووبینی کۆرپە کە دووچاری زەردوویی بووە، بۆ چاودێریی تەندروستی ستانداردە.
٧. ئەم شیکارە پێویستە کاتێ کەسێک گومانی ئەم حاڵەتانەی لێ بکرێت یان بمانەوێ بزانین دووچاری ئەم حاڵەتانە نەبووە: کەمخوێنی شیبوونەوە (hemolytic anemia) وەک جۆرێکی کەمخوێنی، لەم بارەدا زۆرجار بە تەنهاو لەگەڵ شیکاری دیکەدا بۆ هەڵ سەنگاندنی شیبوونەوەی خوێن داوادەکرێت، وەک شیکاری هەریەکە لە: بڕی تەواوی پێکهاتەکانی خوێن (complete blood count)، تۆڕەخانە (خڕۆکەی سوورن لە کاتی نوێبوونەوەی خوێندا دەردەکەون) (reticulocyte count)، هاپتۆگلۆبین (haptoglobin)، (LDH).

ئەنجامی شیکار چ مانایەکی هەس؟

منداڵ پێگەیشتوان: زیاد بوونی بڕی بیلیرووبین کە بە شێوەیەکی سەرەکی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو (ناڕاستەوخۆ) یە، لەوانەیە لە ئەنجامی یەکێ لەم هۆکارانەوە بێت:

١. شیبوونەوەی خوێن یا کەمخوێنییەکی پیس مەکرۆ.
٢. کارلێکی خوێن گواستنەوە.
٣. نەخۆشی میوبەندی جگەر (Cirrhosis).
٤. حاڵەتێکی میاتبۆلیزمی هەس بە کۆنیشانەی جیلبێرت (Gilbert syndrome) ناسراوە، بۆ نزمی ئاستی ئەنزیم دەگەڕێتەوە کە گەردیلەی گلوکۆز بە بیلیروبینەوە دەچەسپێنێت. ئەگەر بیلیرووبینی جووتگرتوو (ڕاستەوخۆ)ی لە بیلیرووبینی جووت نەگرتووی (ناڕاستەوخۆ) زیاتر بوو، مانای وایە: کێشەیەک هەیە و خانەکانی جگەر توانی ڕاماڵینی بیلیرووبینیان کەم بووەتەوە، چەند بارێک هەن کە دەبنە مایەی ئەم حاڵەتە:
أ. هەوکردنی ڤایرۆسیی جگەر.
ب. کارلێکی دەرمان.





ج. نەخۆشییە کحولییەکانی جگەر.

دەشی بڕی بیلیرووبینی جووتگرتوو (ڕاستەوخۆ) لە چاو بڕی بیلیرووبینی جووت نەگرتوودا زیاتر بێت، ئەمەیش لە هێندێ حاڵەتی گیرانی جۆگەی زراودا ڕوو دەدات، بۆ نموونە:

١. بەردی زراو بووبێتەمایەی گیرانی جۆگەی زراو.
٢. لوو (Tumors).
٣.گۆشتپارەی جۆگەی زراو.

هێندێ نەخۆشی بۆماوەیی دەگمەن هەن دەبنە هۆی نائاسایی بوونی میتابۆلیزمی بیلیرووبین (کۆنیشانەکانی ڕۆتۆر، دووبین، جۆنسۆن، کریگلەر ـ نەجار)، لەوانەیە ببێتە مایە بەرزبوونەوەی ئاستی بیلیرووبین. دابەزینی ئاستی بیلیرووبین بە گشتی تۆمار نەکراوە و چاودێری نەکراوە.

کۆرپە (Newborns):

پێدەچێ بەرز بوونەوەی ئاستی بیلیرووبینی کۆرپە بۆ ماوەیەکی کورت بێت، هەر بۆ خۆیشی لە ماوەی چەند ڕۆژێکی کەم تا دوو حەوتوو چارەسەر ببێت. هەرچۆنێک بێت، ئەگەر بڕی بیلیرووبین سەروو مەودای نائاسایی (critical threshold) ی تێ پەڕاند یان کتوپڕ سەرکەوت، وورد بوونەوە لەم بارە پێویستە دەکرێ چارەسەرێکی باش بکرێ. چوونە سەری ئاستی بیلیرووبین لەوانەیە لە خێرایی تێکشکاندنی هەرچی زیاتری خڕۆکەی سوورەوە سەرچاوەی گرت بێت، بۆ پێک نەگونجاندنی خوێنی هەردوو دایکە و کۆرپە دەگەڕێتەوە، پێدەچێ بگەڕێتەوە بۆ هەوکردنی زگماکیی ڕاستەوخۆ، کیماسی ئۆکسجین (hypoxia)، چەند کۆنیشانەی بۆماوەیی زگماکی (genetic)، هەروەها ئەو نەخۆشییانەی کار لە جگەر دەکەن، لە زۆرینەی ئەو حاڵەتانەدا تەنها بیلیرووبینی جووت نەگرتوو(ناڕاستەوخۆ) زیاد دەکات، زیاد بوونی بڕی بیلیرووبینی جووتگرتوو (ڕاستەوخۆ) لە چەند باری دەگمەنی وەک کوێر بوونەوەی جۆگەی زراو و هەوکردنی زگماکیی جگەردا دەرکەوتووە. کوێربوونەوەی جۆگەی زراو پێویست بە نەشتەرگەری دەکات تا ڕێ لە پەککەوتنی جگەر بگیرێت.

هێشتا شتێک ماوە پێویست بکات بیزانم؟

پێدەچێ بیلیرووبینی جووت نەگرتوو بۆ گەشەی مێشکی کۆرپە وەک ژەهر وابێت (نزیکەی تەمەنی ٤.٢ هەفتە)، بیلیرووبینی بەرز لە منداڵی گەورەتر و پێگەیشتواندا هەمان هەڕەشەی نابێت. لە منداڵانی گەورەتر و پێگەیشتوانیشدا لەمپەری خوێنی مێشک (blood-brain barrier) نەشونما دەکات، ڕێ بە بیلیرووبین نادات ئەم لەمپەر بەرەو خانەکانی مێشک ببڕێت، چوونە سەری ئاستی بیلیرووبینی منداڵ گەورە هەر چۆنێک بووە، پێشنیار وایە کە چارەسەری پزیشکی بکرێ هەڵسەنگاندن چارەسەری زیاتر هەر ئەمەیە. هەر چۆنێک بێت، بیلیرووبین بە شێوەیەکی ئاسایی لە میزیشدا هەیە، بیلیرووبینی جووتگرتوو کە لە ئاودا دەتوێتەوە و بەمجۆرە کاتێ بڕەکەی لە لەشدا زۆر ڕەبێت، ئەو کاتە لە ڕێی میزەوە دەر دەهاوێژرێت. بوونی لە میزدا بەڵگەی گیرانی جۆگەی زراوە، یان هەوکردنی جگەرە، یان پەککەوتنی جگەر. باووترین میتۆدی شیکاری بیلیرووبینی میز بە (dipstick test) کە بەشێکی شیکاری میز (urinalysis) ە. ئاستی بیلیرووبین لە خوێنی نێرینەدا کەمێ بەرزترە لە چاو مێینە، لە کاتێکدا لە خوێنی خەڵکانی ئەفریقیا و ئەمریکا کەمێ نزمترە. لەوانەیشە مەشقی وەرزشی تاقەت پرووکێن ئاستی بیلیرووبین بباتە سەر، دەرمانی (atazanavir) ئاستی بیلیرووبینی جووت نەگرتوو (ڕاستەوخۆ) دەباتە سەر، هێندێ دەرمان ئاستەکەی دادەبەزێنن، لەوانە: (barbiturates، caffeine، penicillin) هەروەها جورعەی بەرزی دەرمانی (salicylates).

پرسیاری باو:

١. ئایا هێندێ کەس مەترسی زگماکیی زیاتریان لێ دەکرێ لە ئاستی نائاسایی بیلیرووبین؟

چەند حاڵەتی درێژخایەنی بۆماوەیی لەوانە کۆنیشانەی هەر یەکەلە جیلبێرت، دووبین ـ جۆنسۆن، ڕۆتۆر، کریگلەر ـ نەجار، چوارەمیان زۆر ترسناکە و لەوانەیە ببێتە مایەی مردن، سیانەکەیان عادەتەن بارەکەیان مام ناوەند و درێژخایەنن لە ژێر ئەو حاڵەتە ڕاستەوخۆیانەدا دەبنە هۆی لێ پیسکردن بارگرانی زیاتر، بەڵام بەگشتی، هیچ کێشەیەکی لەشساخییان بەدواوە نابێت، کۆنیشانەی جیلبەرت هەر زۆر باوە، لە نێو شەش کەسدا یەکیان لە ڕووی زگماکەوە نائاساییین، هەروەها بە زۆری ئاستی بیلیرووبینیان بەرز نابێتەوە.

٢. چۆن چارەسەری ئاستی نائاسایی بیلیرووبین زەردوویی دەکرێت؟

چارەسەر پشت بە حاڵەتی زەردوویی دەبەستێت، لە کۆرپەدا چارەسەر بە فۆتۆ (phototherapy) بەتایبەتی تیشکی ڕووناکی، ئەگەر لێی پیس کرد بوو بە گۆڕینی خوێن (exchange transfusion)ی نەخۆش، لەوانەیە هێندێ دەرمانیش ڕاستەوخۆ ئاستی بیلیرووبین دابەزێنن، ئەو کەسانەی کۆنیشانەی (جیلبەرت، ڕۆتۆر، دووبین ـ جۆنسۆن) یان تێدا دەرکەوتووە عادەتەن چارەسەری پێ ناوێت، لەوانەیە: کۆنیشانەی کریگلەر ـ نەجار، لەوانەیە: کار دانەوەی بەرانبەر هێندێ چارەسەر بە دەرمانی ئەنزیمی هەبێت، یان پێویست بە چاندنی جگەر بکات، زەردوویی زۆرجار بە هۆی گیرانی جۆگەی زراوەوە پێویست بە نەشتەرگەری دەکات تا ئەو جۆگەیە بەر بدرێت، زەردوویی بە هۆی مێوبەندی جگەرەوە لە ئەنجامی پەککەوتنی درێژخایەنی جگەرەوەیە و کاردانەوەی بۆ هیچ چارەسەرێک نابێت، مەگەر بە چاندنی جگەر.

خواردن

د.هەڵگورد فتح الله احمد
پسپۆری نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
دکتۆرا (بۆرد) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

مەژی بۆ خواردن ....بخۆ بۆ ژیان
چۆن تەندروست دەبی.........تانەبی پەشیمان
مامۆستا ابراهیم احمد، لە سەردەمانێک بەر لە ئەمرۆ هۆنراوەیەکی لەو شێوەیەی هۆنیوەتەوە،پێویستی ئەم ڕۆژگارە ئاوابووە، کە ڕۆڵەی کورد ئەوەی گەرەک بووە. بەڵام ئەمرۆ کوردایەتی وپاراستنی تاکی کورد لە تەندروستیەکەیدایە، ئەگەر لەسەردەمی ڕژێمی بەعس لاوی کورد بەدەستی دوژمن جینۆساید دەکرا، ئەمرۆ بە دەستی خۆی ژیان و تەندروستی خۆی دەخاتە مەترسییەوە، بۆیە: لە سۆنگەی کوردایەتی و گیانی هەستکردن بە بەرپرسیاریەتی بەرامبەر دایکە نیشتیمان، بۆ ئەوەی گەنجێتی خۆمان نەشێوێنین،لەشێکی چوست وچالاکمان هەبێ، بتوانین خزمەتی گەل و نیشتیمان بکەین جا هەر کەسەو لە بواری خۆی، بەرگری لەخاکی بەش بەش کراومان بکەین.پێویستە قەڵەو نەبین، وەرزش بکەین، خۆراکی تەندروست بخۆین. ئاخۆ کەسێکی قەڵەو، بە ڕۆیشتنی دوو مەتر تەنگەنەفەس بێت، شەوانە پرخەپرخ وخەوی خۆی وهاوژوورەکانی بزڕێنێ، بە درێژایی ڕۆژ خەواڵو و شەکەت و ماندوو، هەر بزانە چەندین نەخۆشی یان ڕووداوی هاتووچۆ ڕوویان تێکرد. (بڕوا بکەن ڕۆژی (٣٠-١١- ٢٠١٤ ز) کاتژمێر هەشتی بەیانی منداڵێکی تەمەن حەڤدەساڵی هاتە فریاکەوتنی ڕۆژهەڵات لە هەولێر تووشی نورەیەکی دڵی زۆر توند بوو کێشی لەشی (١٣٠کغم)، جگەرەکێش سەرەنجام بە ناکامی گوڵێکی ژاکاوی لێدەردەچێت، دەبێتە باڵ بەسەر دایکە نیشتیمان لەجیاتی ئەم ئۆباڵی دایکە نیشتیمان بگرێتە کۆڵ، دایکە نیشتیمان دەیەویست تۆ تاوەکو تەمەنی (٦٣) ساڵی خزمەتی بکەیت، ئینجا خانەنیشین بیت، نەوەک لە تەمەنی (٤٠) ساڵی پەککەوتە بیت، (٢٣) ساڵ زیان بە گەل و نیشتیمان ببژێریت. دەڵێن: ساڵانی (١٩٨٥) تەمەنی مرۆڤەکانی سەر زەوی نزیکەی (٦٠- ٧٠) ساڵ بووە. هەر لەو کاتانە ئەوروپا بڕیاریدا باری تەندروستی هاووڵاتیانی گرینگی پێبدا، لە سەر بنەمای خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر، زۆربەی بودجەی تەندروستی بۆ هۆشیاری تەندروستی تەرخان بکەن، ئێستا (٢٠١٤ز) دوایی نزیکەی (٢٠ ساڵ)، تەمەنی مرۆڤ لە وڵاتێکی وەکو سوید، بە نموونە: پیاو (٧٩،٣) و ئافرەت (٨٢،٨) ساڵە. کەچی لە وڵاتی خۆمان بە دڵنیایەوە، دەڵێم: دابەزیووە بۆ نزیکەی (٤٥) ساڵی. پزیشکێکی ئەمریکی پەرتوکێکی نووسیوە بەناوی: (Eat to Live)، واتە (بخۆ تاوەکوبژیت)، خواردن هۆکارە نەک مەبەستی ژیان.خزمینە هەتا زووە، کار لە کار نەترازاوە،با بگەڕێینەوە سەر ژیانی سروشتی ئاسایی خۆمان، چالاک، لەشێکی جوان و تەندروست.

پاراستنی تەندروستی منداڵ

موحسین قەسرۆکەیی *

* بەرپرسی ڕاگەیاندنی تەندروستی شەقلاوە

منداڵ بوونەوەرێکی جوان و ناسکە، هەمیشە چاوەڕوانی گەشەی لە دوا ڕۆژ لێدەکرێت. هەڵبەتە! ئەرکی هەموو لایەکمانە گرنگی تەواو بدەین بە منداڵ، بەتایبەتی بواری پاراستنی تەندروستی. چونکە تێکچوونی باری تەندروستی منداڵ ڕاستەوخۆ کاریگەری دەبێت لە سەر لایەنی گشتی خێزان و بە تایبەتی دایک و باوک. جەستەی منداڵ بە هۆی کەمی بەرگری لەشی هەمیشە دووچاری کێشەی جۆراو جۆری تەندروستی دەبنەوە، کاتێکیش دووچاری هەرکێشەیەکی تەندروستی یان نەخۆشییەک دەبێت بێگومان بە هۆی ئەوەی منداڵە زۆر ئەستەمە پرسیاری لێبکرێت! وەڵام دانەوەشی کارێکی ئەستەمترە، تەنیا پزیشکان لە ڕێگای نیشانەکانەوە لە زاری دایک و باوکەوە دەتوانن جۆری نەخۆشییەکە دەستنیشان بکەن و چارەسەری پێویست بۆ منداڵەکە بدۆزنەوە .هەر بۆیە هەندێ لە دایک و باوکان هەمیشە بە هەندێ نەخۆشی منداڵەکانیان دەناڵێنن، وەک کوردەواری خۆمان دەڵێن: (خواردن و خەومان لێ تاڵ بووە)....هەڵبەتە زۆربەی منداڵان لە دوای شەش مانگ یان دوای یەک ساڵ کە تەمەنێکی ناسکە و هەمیشە جەستەی بە گشتی لە گەشە کردن دایە لە هەموو بوارەکان.

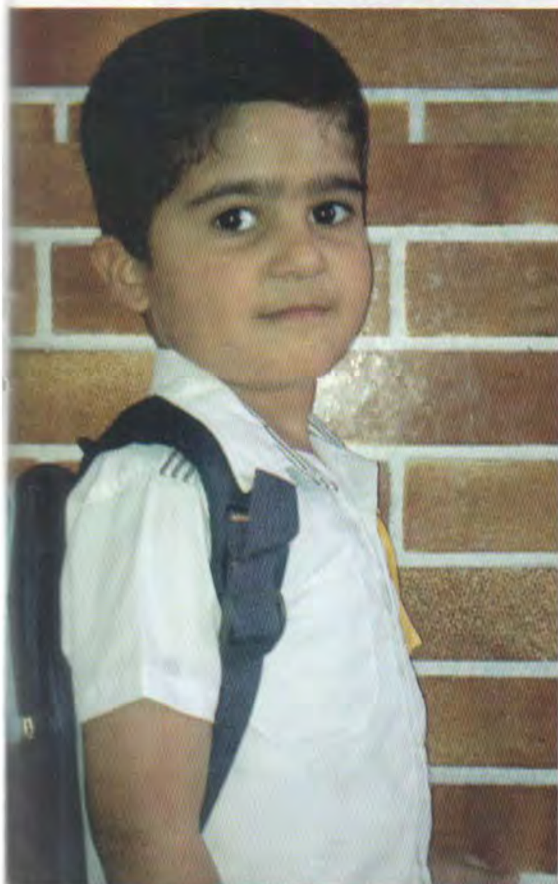
هەندێ جار بە هۆی پێ نەدانی (شیری سروشتی) دایک کە باشترین دەرمان و خواردنە بۆ گەشەی منداڵ بەتایبەتی لە ڕووی بە هێزکردنی جەستە و بیر و هۆش، هەروەها هەندێ جاریش بە هۆی پێدانی شیری دەستکرد (شیری قووتی) منداڵ دووچاری کێشەی جۆار و جۆر و چەندین نەخۆشی دەبێتەوە . لێرەدا ئەرکی دایکانە جگە لە پێدانی شیری خۆی بۆ منداڵەکەی هەمیشە لە دوای شەش مانگ بە سەرەوە هەوڵ بدەن منداڵ فێری هەندێ جۆری خواردنی سووک و ئاسان خوراو بکەن کە بە ئاسانی قووت دەدرێت ...

ئەوەی جێگای ئاماژەیە: هەندێ منداڵ هەر لە زگماکی، واتە: پێش لە دایکبوون یان لە دوای لە دایکبوونە دووچاری هەندێ نەخۆشی، وەک: (دڵ کوونی و کەم ئەندامی و مەنگولی و زیادە جەستە و چەندینیتر..). هەروەها زۆربەی منداڵان بە هۆی گۆڕانکاری کەش و هەوا و گۆڕانی وەرزی ساڵ و نەخۆشییە گوازراوەکان و بڵاو بوونەوەی پەتای ساڵانە و چەندین خواردنی جۆرا و جۆری نەشیاو و ناتەندروست دووچاری خراپی باری تەندروستی دەبن. هەڵبەتە بۆ پاراستن و سەلامەتی جەستە و تەندروستی منداڵ هەمیشە پێویستە شەش مانگ یان ساڵێ جارێک پیشانی پزیشکی شارەزا و پسپۆڕ بدرێت بۆ دڵنیا بوون لە لایەنی تەندروستی منداڵەکەت.

بەس بە داخەوە زۆربەی دایک و باوکان کەمتەرخەمن لە گرنگیدان بە تەندروستی منداڵەکانیان. بۆ نموونە: هەندێ لە دایک و باوکان کاتێ منداڵ دەگری ڕاستەوخۆ شیری پێدەدەن یان (مەمەی لاستیک) یان پێدەدەن تا منداڵەکە واز لە گریان بێنێ و ئارام ببێتەوە، ئەمەش لە پێناو بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان . بێگوومان دەبێت دایک و باوک و خێزان بە گشتی، دەبێت ئەوە بزانێت: (گریانی منداڵ) بێ هۆ نییە! چونکە مەرج نییە منداڵ تەنیا لە کاتی برسییەتی بگری، هەندێ جار کە دووچاری نەخۆشییەکی نادیار دەبێت، ئەوە بزانە: بە هۆی گریانەوە دیارە ئەمە باری تەندروستی تێکچووە و نەخۆشە، بەڵام بەداخەوە هەندێ لە دایک و باوکان تا منداڵەکەیان تەواو باری تەندروستی تێک نەچێ و خواردن و خەو و ژیانی تایبەتی خێزانیان تێک نەدات منداڵەکەیان نابەن بۆ نەخۆشخانە، وە چارەسەری ناکەن تا نەخۆشییەکە زاڵ نەبێت بە سەر منداڵەکە. بێگوومان ئەمەش جگە لە بەزەیی هەڵبەتە کارەساتیشە بۆ خوودی تەندروستی منداڵەکە، چونکە زۆربەی مردن و گیان لە دەستدانی منداڵ هۆکاری سەرکی نەخۆشییە، ئەمەش بۆ کەمتەرخەمی دایکان و باوکان دەگەڕێتەوە.

لێرەدا دەبێت ئاماژە بەوەش بکەین هەندێ لە دایک و باوکان بە پەرۆشەوە گرنگی بە تەندروستی منداڵ دەدەن بە بێ جیاوازی لایەنی هەست و سۆزی خۆشەویستی لە نێوان کچ و کوڕ .

کاتێکیش باری تەندروستی منداڵیان تێکدەچێت ڕاستەو خۆ پەنا بۆ دکتۆری پسپۆڕ و شارەزای منداڵ دەبەن یان ڕاستەوخۆ سەردانی بنکەی تەندروستی و نەخۆشخانەی منداڵان دەکەن . بەس بەداخەوە هەندێ دایک و باوک بە هۆی کەم نەزانین و نەشارەزایی و خراپی ئاستی هۆشیاری و ڕۆشەنبیری تەندروستی کاتی منداڵیان نەخۆش دەکەوێت لە ماڵەوە تەندروستی منداڵەکە فەرامۆش دەکەن تا تەواو منداڵەکە کۆنترۆڵی تەواو لە دەست دەدات و باری تەندروستی ئاڵۆز دەبێت، ئینجا بەو پەڕی نائارامی و پشێوی منداڵەکە دەبەنە لای (کارمەندی تەندروستی) و عیادەی لا کۆڵان، کە لە بنەڕەتدا چارەسەری منداڵ لای ئەوان زۆر ئەستەمە یان چەندین عیادەی تایبەتی دکتۆرەکان بەسەر دەکەنەوە و بە مەبەستی چارەسەر کردن، بە هۆی زۆری و بۆری سەردانی چەندین پزیشک و پێدانی چەندین داو و دەرمانی جۆراو جۆر، کە لەوانەیە: هەندێ لەو دەرمانانە هیچ پەیوەندییان بە نەخۆشی منداڵەکەوە نەبێت و لە جیاتی چارەسەر ئەم دەرمانانە کاردانەوە و کاریگەری خراپی دەبێت لە سەر تەندروستی منداڵ و هەر بۆیە هەندێ جار بە هۆی نەزانین و نەشارەزایی و خراپی ئاستی هۆشیاری هاوڵاتیان و پەراوێز خستنی منداڵ لە لایەن دایک و باوک، زۆر جار منداڵان دەبێتە قوربانی و گیان لە دەست دەدات.



ڕێگەکانی بەرگرتن لە سکپڕی:

د.سۆران محمد غریب

١. خەپڵەی بەرگرتن لە سکپڕی (پرۆجستیرۆن + ئیسترۆجین): کە لە پێنجەم ڕۆژی سووڕی مانگانەوە هەموو شەوێک یەک خەپڵە لە هەمان کاتدا.
کەم و کوڕییەکانی ئەم ڕێگەیە:
نابێت بەکار بێت بۆ:
أ. ئافرەتی سەرووی تەمەنی ٤٠ساڵی.
-٢ ئەوانەی نەخۆشی جگەر، شەکرە یان نەخۆشی دڵیان هەیە.
٣. ئەگەری مەیینی خوێن لە خوێنهێنەرەکاندا زیاد دەکات.
٤.ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک پتر دەکات ئەگەر پێش منداڵبوون بۆ ماوەی پێنج ساڵ بەردەوام بەکاربێت.
٢. دەرزی (ئەمپول)ی بەرگرتن لە سکپڕی: (ئەم دەرزییە بە سێ مانگ جارێک بەکاردێت، لە پێنجەم ڕۆژی دوای سووڕی مانگانەوە بەکاردەهێنرێت.
کەم و کوڕییەکانی ئەم ڕێگەیە:
أ. کاریگەرییەکەی پێچەوانە نابێتەوە هەتا تەواو بوونی ماوەی کاریگەرییەکەی (٣ مانگ).
ب.هەندێک جار دەبێتە هۆی وەستانی سووڕی مانگانە.
٣. دەزگای ناو منداڵدان: (پێویستە لە لایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دابنرێت و لە ساڵێک بۆ دە ساڵ دەمێنێتەوە بە پێی جۆری ئامێرەکە.
کەم و کوڕیەکانی ئەم ڕێگەیە:
بەکارهێنانی لەم ئافرەتانەدا باش نی یە:
أ. ئەوانەی هێشتا منداڵیان نەبووە.
ب. ئەوانەی زوو زوو تووشی سووتانەوەی کۆئەندامی زاووزێ دەبن.
ج. ئەوانەی ئازاری سووڕی مانگانەیان هەیە یان کەمخوێنن.
د. ئەوانەی زمانەی دڵیان نەخۆشە.
ه. لەوانەیە ببێتە هۆی کوون بوونی منداڵدان یان دروستبوونی کۆرپەلە لە دەرەوەی منداڵدان.
==========================

سەرچاوەکان:

- Principles of Patient Management for Paramedics, First Edition, ٢٠٠٠.

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە یاریزانان

بەشی یەکەم

یەکێک لە باووترین نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنەکان و کۆئەندامی سووڕان لە نێو یاریزانان، بریتیە: لە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، وە بەتایبەت لەو یاریزانانەی کە یاری ڕاکردن دەکەن. بەزۆری لە وولاتان، ئەو یاریزانانەی کە تووشی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبن، هەموو کات ئەو یاریزانانەن کە ڕەش پێستن، بەناوساڵ کەوتوون، وەیان ئەو یاریزانانەی کە لەگەل وەرزش کردن نەخۆشیتریان هەیە، وەکو: نەخۆشی شەکر و قەڵەوی. هەروەک لە خەڵکی ئاسایی، پۆلێن کردنی فشاری خوێن بە پێوانی فشاری خوێنەوە بەندە، وە لەوانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (١٨) ساڵییەوە زیاترە ئەوا: فشاری خوێنەکە دوای وەرگرتنی بۆ چەند جارێک وەردەگیرێت و دەرئەنجام بڕیار دەدرێت کە کەسەکە فشاری خوێنی بەرزە، ئەو فشار بەرزییە دەکرێت بە چەند قۆناغێکەوە، وە چارەسەر و بەدوا داچوونەکان بەگوێرەی قۆناغی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەکەیە.

• **قۆناغەکانی فشاری خوێن:** دابەش کردنی کەسەکان کە فشاری خوێنیان هەیە، یارمەتی پزیشک دەدات کە چارەسەری بەگوێرەی قۆناغی نەخۆشییەکە بدات، وە چارەسەرییەکە تەواو کاری خۆی بکات. کە فشاری یەکێک دەگیرێت، ئەوا: یان مەبەستە و ئاساییە، وە یان نۆرماڵە یان سەرووی نۆرماڵ و سروشتی بۆ تەمەن و کاتی ئەو کەسە، وە یان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە. وە ئەو قۆناغانە لە ڕووی زیندە کارلێکەکان و باری فەسلەجی لەشەوە مانای خۆی دەدات، بەوەی: ئەو کەسانەی کە لە قۆناغی فشاری خوێنی سەرووی نۆرماڵن، ئەوانەن: کە تەوژمی خوێن و بڕی خوێن کە تووڕ دەدرێت لە دڵەوە (CARDIAC OUTPUT = CO)یان زیاترە، وە بەرگری پەلەکانیان (TOTAL PERIPHERAL RESISTANCE = TPR) ئاساییە لە کاتی ئارامییدا بەڵام لە کاتی ماندوو بوون ئەو دابەزینە ئاساییەی کە



لە بەرگری پەلەکان ڕوودەدات لەگەل ماندوو بوون لەو جۆرە کەسانە ڕوو نادات. ئەمەش وادەکات، کە: فشاری خوێنەکەی بەرز بێت، وە زیاد بێت. لەوانەی کە لە قۆناغی یەکەمی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنن (STAGE I)، ئەوا: خوێنی تووڕدراو لە دڵەوە (CO)یان بەرزە، وە (TPR)یان کەمە! وە قۆناغی دوو لە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (STAGE II)، ئەوانەن کە (CO) زیاتر بەرزە، وە (TPR)یان زۆرتر کەمە! وە قۆناغی سێ (STAGE III) لە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، ئەوانەن کە (CO)یان زیاتر لەو دوو قۆناغەکەیتر بەرزترە، وە (TPR)یان زۆرتر کەمترە.

برەکەی	جۆری فشاری خوێن
مەبەست	* فشاری سەرەوە (کەمتر لە ١٢٠ ملیمەتر جیوە) و فشاری خوێنی خوارەوە (کەمتر لە ٨٠ ملیمەتر جیوە)
نۆرماڵە	* فشاری سەرەوە (کەمتر لە ١٣٠ ملیمەتر جیوە) و فشاری خوارەوە (کەمتر لە ٨٥ ملیمەتر جیوە)
سەرووی نۆرماڵ	* فشاری سەرەوە (١٣٠ ٠ ١٣٩ ملیمەتر جیوە) و فشاری خوارەوە (٨٥ – ٩٠ ملیمەتر جیوە)

• **نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن:**

أ. قۆناغی یەکەم: (فشاری سەرەوە ١٤٠ – ١٥٩ ملیمەتر جیوە) و فشاری خوارەوە (٩٠ – ٩٩ ملیمەتر جیوە)

ب. قۆناغی دووەم: (فشاری سەرەوە ١٦٠ – ١٧٩ ملیمەتر جیوە) و فشاری خوارەوە (١٠٠ – ١٠٩ ملیمەتر جیوە).

ت. قۆناغی سێیەم: (فشاری سەرەوە زیاتر لە ١٨٠ ملیمەتر جیوە) و فشاری خوارەوە (زیاتر لە ١١٠ ملیمەتر جیوە).

• **بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە منداڵان:** هەرچی فشاری خوێنە لە منداڵان، ئەوا: فشاری خوێن بەندە لە سەر تەمەن و توخم و درێژی منداڵەکە. کە: ئەگەر فشاری خوێنی منداڵەکە (کەمتر بوو لە ٩٠٪)، ئەوا: فشاری خوێنی ئاساییە و مەبەستە. خۆئەگەر فشاری خوێنی منداڵ لە (٩٠ – ٩٤٪) بوو، ئەوا: سەرووی ئاساییە و هەر مەبەستە، وە ئەگەر فشاری خوێنەکە (لە ٩٥ – ٩٩٪) بوو، ئەوا: منداڵەکە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، وە ئەگەر فشاری خوێنەکە (لە سەرووی ٩٩٪) زیاتر بوو، ئەوا: فشاری خوێنەکەی زۆرە و توندە.

بۆ هەموو تەمەنەکان، لەبەر ئەوەی فشاری خوێنی مرۆڤ بە هۆی پێوانەوە دەپیورێت، وە هەر جارێک فشاری خوێنەکە پیورا و کاوە لا زۆرتری خوێندەوە، ئەوا: ئەو لایە بۆ حساب کردن وەردەگیرێت، وە ئەژمارد دەکرێت. لەگەل ئەو پۆلێن کردنە و جیا کردنەوەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، پۆلێن کردنێکیدی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هەیە بەگوێرەی مەترسییەکان، ئەوانیش:

أ. گرووپی (A): نەخۆشەکە هیچ هۆکاری مەترسیداری نییە، وە هیچ ئاڵۆزی و کاردانەوەی لە سەر ئۆرگانەکان نییە، وە نەخۆشی دڵ و موولوولە خوێنەکانی نییە.

ب. گرووپی (B): نەخۆشەکە جگە لە نەخۆشی شەکرە یەک یان زیاتر لە یەک هۆکاری مەترسیداری هەیە بەڵام هیچ ئاڵۆزی و کاردانەوەی لەسەر ئۆرگانەکان نییە، وە نەخۆشی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکانی نییە.

ت. گرروپی (C): نەخۆشەکە نەخۆشی دڵ، وە یان نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵی هەیە، وە یان نەخۆشی دڵی هەیە.

• **هۆکارە مەترسیدارەکان:** بوونی هەندێک هۆکار لەو کەسانەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، ئەوا: ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکان زیاد دەکات، لەوانە: جگەرەکێشان، زیاد بوونی ئاستی چەوری لە ناو خوێندا، نەخۆشی شەکرە، تەمەن لە سەرووی شەست ساڵی، ڕەگەزی نێر! وەیان ئافرەت دوای تەمەنی بێئومێدی، وەیان بوونی نەخۆشی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان لە خانەوادەکیدا کە لە ئافرەت (پێش تەمەنی شەست و پێنج ساڵی)، وە یان لە پیاو (پێش تەمەنی پەنجا و پێنج ساڵی) لە خانەوادەکەی تووشی نەخۆشی دڵ یان موولوولە خوێنبەرەکان بوو بێت.

• **پێوانی فشاری خوێن لە منداڵان و لە گەوران:** پێوانی فشاری خوێن لە گچکە و گەوران هیچ جیاوازییان نییە، وە لە هەردووکیان بە یەک ڕێگا دەپیورێن و پێوانە دەکرێت. دەبێت ئەو پارچە



پەڕۆیەی کە میزڵدانەکەی تێدایە یەک بە باسکی ئەو کەسە بێت، کە: فشاری خوێنەکەی دەپێورێت. لە منداڵان دەبێت میزڵدانەکە (٤٠٪)ی باسکی داپۆشێت، وە پەڕۆییەکەی کە میزڵدانەکەت تێدایە (٨٠ – ١٠٠٪)ی باسکی منداڵەکە داپۆشێت. لە هەموو ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە سەرووی دوو ساڵی و زیاترە، فشاری خوێن دەبێت لەو کاتە وەربگیرێت کە کەسەکە دانیشتووە و بۆ ماوەی (٣ – ٥) خولەک حەواوەتەوە و ئارام بووە، ئەو کات فشاری خوێنەکەی وەردەگیرێت و دەپێورێت.

• **وەرزش و فشاری خوێن:** لە کەسی ئاساییدا، کە: کاتێک وەرزش دەکات، وە یان ماندوو دەبێت دەبێتە هۆی زیاد بوونی بڕی خوێنی تووڕدراو (CO)، وە دابەزینی بەرگری پەلەکانی (TPR)، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی فشاری سەرەوەی خوێن (INCREASE SYSTOLIC PRESSURE)، وە هیچ نەگۆڕان یان کەمێک زیاد بوونی فشاری خوارەوەی خوێن (DIASTOLIC PRESSURE). ئەو کەسانەی کە وەرزشەوانن و ڕاهێنانی وەرزشی دەکەن و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان نییە، ئەوا: بە ماندوو بوون و وەرزش کردن دەبێتە هۆی زیاد بوونی بڕی خوێنی تووڕدراو (CO)، وە لە هەمان کاتدا دابەزین لە (TPR)، کە ئەمەش کاردانەوەی دەبێت بەوەی کە فشاری خوارەوەی خوێن کەمتر دەخوێنێتەوە. ئەو کەسانەی کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی درێژ خایەنیان هەیە، کە ماندوو دەبن و وەرزش دەکەن، ئەوا: دەبێتە هۆی دابەزین و کەمبوونی بڕی خوێنی تووڕدراو (CO)، وە زیاد بوونی (TPR)، کە فشاری خوارەوەی خوێن بەرز دەخێنێتەوە و زیاد دەبێت! ئەمەش وادەکات، کە: ئەو جۆرە کەسانەی توانای ڕاپەڕاندنی ماندووبوونیان بە (١٦ – ٣٠٪) کەم بکات. وە هەروەها ئەو تێکچوون و ناڕێکییەی کە لە موولوولە خوێنبەرەکان و خۆڕێکخستنەوەیان (VASCULAR AUTOREGULATORY RESPONSES) بۆ ماندوو بوون دەبێتە هۆی ئەوەی کە یاریزان مەترسی و ئەگەری زیاتر بێت بۆ (بەرکەوتن بەر گەرمایی، زیاتر شلەی لەشی وون بکات، وە تووشی کەمی خوێنی پۆتاسیۆم لە ناو خوێن بێت).

دروستی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

پێڵاو بۆ منداڵ
SHOES FOR CHILDREN

پێڵاو بۆ هەموو کەسێک لایەنی جوانکاری و پارێزییە لە زەبری دەرەکی، دەنا پێ خواسی سروشتی و ئاسایی خۆیەتی! لە هەموو تەمەنێک مرۆڤ کە هیچ لە پا ناکت، هەست بە خۆشی زۆرتر دەکات. وە دەرکەوتووە، کە: ئەوانەی هیچ پێڵاو لەبەر ناکەن کەمتر تووشی نارێکی و گۆڕانی شێوەی پێیەکان دەبن. وە هەروەها زۆر جار لەوانەیە پێڵاو گرفت و ئاریشە لە پێستی پێ دروست دەکات، لەوانە: هەستەوەری (allergic reactions) هەوکردنی پێشتی بنە پێ .(planter hidradenitis) لەبەر کردنی پێڵاو چەندەها سوودی هەیە، وەکو: جوانکاری وەکو هەموو بەرگێک، وە هەروەها پارێزگاری دەکات لە پێیەکان لەوەی کە بەر زەبری دەرەکی بکەون، ئەوە جگە لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە ئەگەر بە پێخواسی بەڕێدا بڕوات خەڵک بە چاوی خراپی تەماشا دەکات، وە قسەی بەدوا دەکەن. پێڵاو هیچ کات بۆ چارەسەری و چاککردنەوەی خواروخێچی نەکراوە، وە هیچ بە هۆیەوە پێیەکان ڕێک ناکەون و ڕات نابنەوە! بەڵام ئەگەر پێڵاو تەسک بێت، ئەوا: لەوانەیە پێیەکان بگووشێت و تووشی خوارییان بکات، وەئەگەر پێڵاو فراوان گەورە بێت، ئەوا: ئەگەری گەورە بوون و پانی پێیەکان زیاد دەکەن. هەموو کات، دایک و باوک بە زۆری لە یەکەم ساڵی تەمەنی منداڵەکەیان هەڵژەستن پێڵاو لە پێی منداڵەکەیان دەکەن وە هەموو کات ئەو جۆرە پێڵاوانە پەڕۆیی و بۆ جوانییە! وە ئەو پێڵاوانەی کە ناسکن و نەرمن باشترین جۆری پێڵاون بۆ منداڵان لەو تەمەنە، وە پێڵاو کە بە پێیەکانەوە بنووسێت نەوەک منداڵەکە پێیەکانی بخاتە ناو باشترە بۆ منداڵی ئەو جۆرە تەمەنە. هەرچی منداڵی پارچەلە و ئەوانەن کە فەراقە بوون، ئەوا: ئەو جۆرە پێڵاوانەی کە دەبنە هۆی زەبری دەرەکی بۆ ئەوان باشە، وە بەتایبەت ئەو پێڵاوانەی کە توونەدی باشییان هەیە. هەموو پێڵاوەکانی کاتی ئێستا لە ڕووی تەندروستییەوە باشترە لەو جۆرە پێڵاوانەی کە لە کۆندا هەبوون، ئەوە نەبێت: لە کاتی ئێستادا دروستکردنی پێڵاو بۆ کوڕان زیاتر لەو جۆرانەن کە لە شێوەی بەلەمی و کاوبۆیین بەڵام بۆ کچان لەو جۆران دروست دەکەن کە پاژنەیان بەرز و بڵندە! ئەو جۆرە پێڵاوانە کە پاژنەیان بڵندە دەبێتە هۆی داکشانی پێیەکان لە ناو پێڵاودا و پێیەکان خوار دەکەنەوە، کە ئەمەش لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی مێخەک و خوار بوون و گرنی گرنی بوونی پێیەکان و شێواندنی پێیەکان و نارێکی پێیەکان و دروستبوونی گری لە پێیەکان.

• **سیفاتی پێڵاوی نموونەیی بۆ منداڵ:** باشترین پێڵاو بۆ منداڵ، ئەوەیە: کە وەک حاڵەتی پێخواسی بێت، کە ئەو سیفاتانەی هەبێت:

أ. لاستیکی (flexible): پێڵاو دەبێت زۆر شل و نەرم بێت، وە منداڵەکە بە خۆشی پێی تێدا هاتووچۆ بکات و هیچ تێیدا هەست بە ئازار نەکات و پێڵاو ڕەق نەبێت. هەر بۆیە، بۆ زیاتر دڵنیا بوون: دایک و باوک دەتوانن لە کاتی کڕینی پێڵاو بە دەستی خۆیان بینووشتێنەوە، وە بۆ یەکی بهێننەوە و کە زانیان کە پێڵاوەکە لاستیکی و جیرپیەکەی باشە ئەو کات پێڵاوەکە بۆ منداڵەکەیان بکڕن.

ب. بنی ڕاست و پان (flat): ئەو پێڵاوانە بۆ منداڵەکەت باشە کە بنی پێڵاوەکە ڕاست و پانە، وە لە کڕینی پێڵاوی پاژنەی بەرز بە دووربە پێڵاوی پاژنەی بەرز و بڵند پێیەکان لە ناو پێڵاو تەنگەتاو دەکات.

ت. شێوەی پێڵاو :(Foot-Shaped) ئەو پێڵاوانە بکڕە، کە شێوەیان لە شێوەی پێیەکان دەچێت. وە لەو پێڵاوانەی کە نووکیان باریکە و تەوشییانین هیچ سوودی بۆ منداڵەکەت نابێت، وە لە هەموو شێوەکانیتری پێڵاو بەدووربە و هەر ئەوانە کە لە پێیەکان دەچێت.

ث. پڕ بە پێیەکان :(Fitted Generously) پێڵاوی گەورە لە پێڵاوی تەسک باشترە، وە هەرچەند پێڵاو پڕ بە پێیەکان بێت باشترە.

ج. دڕی (Friction like skin) : لە بەرکەوتن و دڕییەکەی هەروەک پێستی لەش بێت، وە هەندە جیاوازی نەبێت. وە بەتایبەت بنە پێ دەبێت، هەر کت و مت وەکو پێستی بن پێ بێت، ئەو بنە پێڵاوانەی کە لووسن و زوو لەسەری هەڵدەخلیسکێت، ئەوا: منداڵ بە هۆیەوە بەر دەبێتەوە، وە زوو زوو دەکەوێت.

Baby Health

• **چۆن دەزانیت، کە:** پێڵاوەکە بۆ منداڵەکەت تەواوە: هەموو کات دەبێت منداڵەکە پێیەکانی زۆر بە ڕەحەتی بخاتە ناو پێڵاوەکە و پێڵاوەکە کەمێک گەورەتر بێت، وە هەندەی یەک پەنچە بمێنێتەوە بۆ ڕەچاو کردنی گەورە بوون و گەشە کردنی منداڵەکە باشترە. پێڵاو گەورەتر بێت باشترە لەوەی تەسک بێت، وە قەت پێڵاوی تەسک لە پێی منداڵەکانتان مەکەن. هەموو کات گەشەی پێیەکان لە منداڵەکان زۆرترە و وەپێش گەشە و گەورە بوونی جەستە دەکەوێت، وە لە منداڵی پارچەلە و پێش خۆناسین، ئەوە هەر زۆر بە ڕوونتر دیارە، هەر بۆیە: ئەگەر منداڵەکە پێڵاوەکەی یەک پەنجە گەورەتر نەبێت، ئەوا: پێش دڕان و لە کار کەوتنی پێڵاوەکە بە کەلک نایەت. منداڵ پێش ئەوەی خۆبناسێت پێیەکانی گەورە دەبێت، دواتر دەکوێتە ناو پرۆسەی خۆناسین هەر بۆیە لەو جۆرە منداڵانە و هەموو منداڵان پێڵاو گەورەتر بێت چاککترە، وەک لەوەی تەسک بێت. وە ئەگەر پێڵاوەکە کەلکی مابوو بەڵام بە کەلک ئەو منداڵە نەدەهات، ئەوا: ئاساییە کە منداڵێکیتر لەبەری بکات چونکە تێکچوونی شێوەی پێڵاوەکە هێج دەوری نییە تەنیا ئەوە نەبێت لەوانەیە ئەگەر منداڵەکە نەخۆشی کەڕوویی لە بنی پێیەکانی هەبێت بۆ منداڵەکەیتر بگوازێتەوە، وە ئەویش تووشی ئەو نەخۆشییەی پێست بکات. هەموو کات، باوک و دایک دەبێت ئەوە بزانن، کە: نرخی پێڵاو باشی و خراپی پێڵاو دیاری ناکەن، وە مەرج نییە ئەو پێڵاوەی کە نرخی گرانە مانای وایە کە پێڵاوەکە تەواوە و باشە و تەندروستە، وە دایک و باوک دەبێت سوور ئەوە بزانن و ئەوان نەچن کیهە پێڵاو نرخی گرانە ئەو بکڕن بەڵکو ئەوە بۆ منداڵەکەیان بکڕن، کە زیاتر تەندروستیترە. ئەو پێڵاوانەی کە بە زەحمەت دەچنە پێیەکان لە یەکەم جار، وەیان پێویست بە پان کێش دەکات هەروەک ئەو پێڵاونەن کە گەورەن چونکە زۆر جار ئەو جۆرە پێڵاوانە لە خۆیانەوە فش دەبن و گەورە دەبن، وە تەنیا یەکەم جار پێوسیت دەکات کە بۆ چوونە پێیەکان یارمەتیدەر بێت. وە مەرج نییە منداڵ هەموو کات تەنیا یەک جۆرە پێڵاوی بۆ هەڵبژێردرێت، بەڵکو هەمەجۆر بێت! وە بە گوێرەی مگێزی منداڵەکە بێت بەڵام سیفاتە تەندروستییەکانی پێڵاوی چاکی تێدا بێت. لێکۆڵینەوەکان، ئەوە دەردەخەن کە: ئەو منداڵانەی پێڵاوەکانیان بە دڵی خۆیان نابێت، وە هەموو جار یەک جۆرە پێڵاویان بۆ هەڵدەبژێردرێت، ئەوا: کە گەورە بوون لە ڕووی دەروونی پشێوویان دەبێت، وە هەەوو کات خۆیان بە لاواز و کەمتر دێتە بەرچاو. ئەمەش واتە: هەڵبژاردنی پێڵاو کاردانەوەی لە سەر کەسایەتی ئایندەی منداڵەکە دەبێت.

• **پێیەکان و تەندروستییان:** هەموو کات خێزان دەبێت گرنگی بە تەندروستی گشتی منداڵەکە و تەندروستی پێیەکانی بدات، منداڵ هان بدرێت کە ژیانێکی تەندروستی هەبێت، بەوەی: (وەرزش و جوولانەوەی تەواوی هەبێت، ماوەی سەیر کردنی تەلەفزیۆنی دیاری کراو بێت، خواردنی تەندروست بێت، ..هتد).

ڕۆژانەی پزیشکێك

ئەلقەی حەفتەم:
خووییەک گرتی بە شیری تەرکی ناکات بە پیری!!

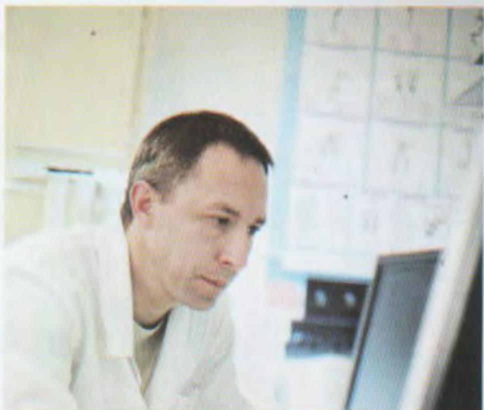
کە پزیشکی نیشتەجێی خولاو بووم، دوای مانگی یەکەم کە لە یەکەی فریاکەوتن دانرام. بزانن چەندە سەیرە تەڵەبەک هەر لە کۆلێژی پزیشکی دەر بچێت و لە یەکەی فریاکەوتن دای بنێیت؟! لۆ خوای برێن: سەیر نییە!! دوای ئەو مانگە بردمیانە قاووشی هەناو (باتنی) و لەگەل ئەو دکتۆرەی بووم کە پسپۆڕ بوو، وە بە (مام) بانگم دەکرد. ئەو کاتی ژمارەی دکتۆرەکان (خولاو و دێرین) زۆر کەم بوو، لە هەموو هەولێرێ تەنیا دوو پزیشکی نیشتەجێی دێرین (موقیم ئەقدەم) هەبوو. یادیان بە خێر هیچ یەکیان هەموو کات لە قاووش نەبوو، ئەو دوو پزیشکە (موقیم ئەقدەمە) بە تەنیا لە خەستەخانەکانی هەولێر نەخۆشییان دەدیت و هەموو کات ئیشی پزیشکی خولاو دەگەل وان بوو. چونکی هەینێ ئەو مۆبایلۆکانە نەبوو، هەبوو نەبوو خەتی نۆڕماڵ بوو. تەنانەت لە ڕووی یاسایشەوە هەقت نەبوو پەیوەندی بە دکتۆری پسپۆڕەوە بکەیت. بۆیە بۆ موقیم دەورییەکان، ئەو دوو پزیشکە دێرینە دکتۆری پسپۆڕمان بوون. یەکیان قەبە و زەبەلاح بوو، بە کەلەش گەورە بوو، هەرچەند لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە زۆر باش نەبوو بەڵام ئەو کوڕە هەموو ڕۆژ سەعات هەشت دەهاتە قاووش و ئیشەکانی ڕادەپەڕاند و سەعات یەک دەچووەوە، ئەوجا لە سەر بدەگەڕا. بە خۆی حزبی دەسەڵات بوو بەڵام خۆی بە ئیسلامی نیشان دەدا، وە پیاو لۆ خوای برێت هیچ لە دووی ژنان نەبوو، لەو لایەنەوە زۆر دوور بوو. وە هیچ نەمان دیت گاڵتە و گەپ زۆر بکات یان زۆر پێبکەنێت، هەرچەند کەسێک بوو بەس دەرخی دەکرد و ئاستی زانستی پزیشکی زۆر باش نەبوو بەڵام لەبەر ئەوەی ئەوەکیتر کەسەک بوو هەموو ڕۆژ ئەگەر زوو بهات بووایە سەعات دە دەهاتە دەوام و دەوامی مەزبووت و ڕێک نەبوو، وە زوو دەوامی بەجێ دەهێشت و ئەگەر دکتۆری نوێی وەکو ئێمە مانان کاری بەو هەبووایە زوو خۆی بزر دەکرد، وە ئەو کوڕە سەر بە حزبی دەسەڵات بوو، وە بەردەوام لە دوو ژنان بوو. وە خۆی وانیشان دەدا کە کەسێکی عەلمانییە لۆ ئەو کاتی بیر کردنەوەی ئێمە وابوو کە خراپە!! وە توانای هەڵسەنگاندنمان هەندە نەبوو. وە هەموو کات لە کارکردن خۆی دەشاردەوە و قسەی زۆری دەکرد و فشەکەر بوو. هەر لەبەر هەموو ئەمانە دکتۆرەکەی یەکەم بەوەی دووەم بەراوورد دەکرا، بۆیە: ئەو ناوەی کەوت بووە دووی کە دکتۆرێکی زیرەکە؟! کە هەتا نەبوومە دکتۆری پسپۆڕ نەمزانی کە برام لەو کۆلەوارتر بوو بەڵام بەراوردەکە بەمجۆرە بوو. هەنووکەشی دەگەل دابێت ئەویان بە دکتۆری زیرەک و ئەمیان بە دکتۆری فشەکەر و ژنانی ناویان دەرکردووە. هەر بۆیە پێویست دەکات هەموو دکتۆرە نوێیەکان قەت دەوام نەکەنە فشە و قەت پەنجەی ئەوەیان بۆ درێژ نەکرێت کە دەوامییان مەزبووت نییە یان ئیهمالن یان لە دوو ژنانن یان مێبازن!! هەر هەندە ناوەک کەوتە دوویان بە ببڕای ببڕ لێیان نابێتەوە؟! ئەوانەی کە دەبنە موقیم ئەقدەم پێویست دەکات کە زیاتر هەوڵ و کۆشش بدەن و زیاتر بخوێننەوە، تەنانەت زۆر جار لەبەر ئەوەی ئەوەی دووەمیان بە تەمبەڵ و نازیرەک ناوی دەرکرد بوو



زۆر ئیش و کاری پزیشکی هەبوو نەمان دەدا دەستی و ئەمن بە خۆم دەمکرد، جاری واهەبوو هەر پرسیشم پێی نەدەکرد. مرۆڤەکان و هەموو پیشەکان بناغەی چۆن بێتە دووێ، وا بینای دەبێت!! کەسایەتی پزیشکیش چۆن لە سەرەتا لە ماوەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو دروست بوویت و فێری بوویت هەر هەندەیە، هەموو لەو بارەڕەین کە شەهادەی بەرز تەنیا وەرەقەیەکی ڕەسمییە و پارێزگاریت لێدەکات!! دەنا هیچ بۆ پزیشک زیاد نەکان لە قەدیمیش کورد، گووتوویەتی: (خوویەک گرتی بە شیری، تەرک ناکرێت بە پیری).

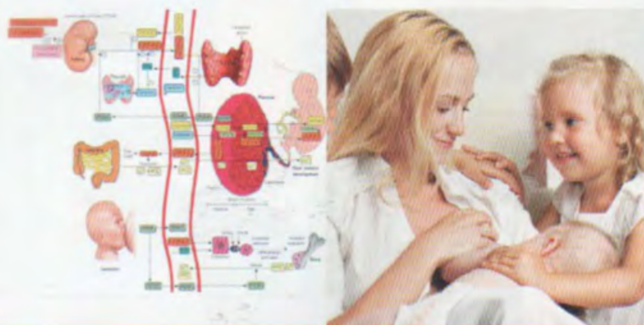
نەبوونی و هەبوونی

نەبوونی و هەبوونی، هەردووک کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی مرۆڤەکان دەبێت. هەمووان کاردانەوەی نەبوونی لە سەر تەندروستی مرۆڤەکان دەزانین، کە دەبێتە هۆی: زۆر بوونی نەخۆشییەکانی هەناسەدان و ئەو نەخۆشییانەی کە بە هۆی پیسبوونی ژینگە زۆر دەبن، تووشبوون بە ڕووداوەکان لە شوێنی کار کردن، نەبوونی پاکوخاوێنی و تووشبوون بە کرم و مشەخۆرەکان، بەد خۆراکی و نەخۆشییەکانی دل. هەروەها هەبوونیش، مەترسی هەیە، لەوانە: تەمبەلی و وەرزش نەکردن، خواردنەوەی مەی و مادده هۆشبەرەکان، نەخۆشییە دەروونییەکان، وەکو: خۆکووشتن، خەمۆکی، ڕاڕایی، پشێوی دەروونی، نەخۆشییە زایندەییەکان (سێکسی)، قەلەوی. کاتەک پارە و دارایی زۆر دەکەوێتە ناو کۆمەلگایەک و بە یەکسانی و بە عەدالەت دابەش نەکرێت، ئەوا: خەلکەکە زۆرتر تووشی پشێوی دەروونی دەبن، هەر بۆیە: کەسەکان ڕاڕا دەبن و ستراتیژی هەلە لە ژیانیان پەیڕەو دەکەن، وەکو: زۆر خۆری، زۆر بازاڕ کردن (هەرچی چاوێ پێکەوت ئەیکڕێت و چاو لێکەری زۆر دەبێت)، سێکسی ناشەرعی و سێکس کردن لە دەرەوەی سنووری خێزانی، زۆر بەکار هێنانی دەرمان (دەرمانی ئاسایی و گیادەرمان) بە شێوەی فەرمی و نافەرمی. ئەو ناعەدالەتییە کۆمەلایەتی و داراییە لە کۆمەلگا، دەبێتە هۆی ئەوەی: کە تاکەکانی کۆمەلگا فشاریان زۆر لە سەر بێت و تەنانەت یەکتری تاوانبار بکەن. زۆر جار دەبینرێت، لە ڕاگەیاندنەکان (بیستراو و بینراو و نووسراو) باس لە کەسە شەهادەدارەکان و خاوەن بڕوانامەکان دەکرێت بەوەی کە کەسی خراپ یان قۆلبڕن؟!! بۆ نموونە: دکتۆر بهێننە ئەو ئاستەی کە قۆربڕ و پارەپەرستە؟! ئەوە کاردانەوەی ئەو ناعەدالەتییە کە لە دابەش کردنی سەرمایەی وولاتە !!!



هەواڵی پزیشکی

شیرپێدانی سروشتی یارمەتیدەرە بۆ دایک، کە کێشی لەشی کەم بکات



لێکۆڵینەوەیەک ئەوەی ئاشکرا کرد، کە: شیرپێدانی سروشتی یارمەتی دایک دەدات، کە: کێشی لەشی دابەزێت. زانایان لە زانکۆی جۆرجیا لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لێکۆڵینەوەیەکیان دەربارەی شیرپێدانی سروشتی کرد، سەبارەت بە کاردانەوەی لەسەر کێشی لەشی دایکەکە. ئەو لێکۆڵینەوەیە لە سەر (٢٤) ژنی دووگیان کرا، کە تەمەنیان لە نێوان (١٩ – ٤٢) ساڵ بوو. دەرکەوت، کە: ئەو ژنانەی کە شیری خۆاین داوە بە کۆرپەکەیان کێشی لەشیان زۆرتر کەمی کردووە بە بەراورد بەو ژنانەی کە منداڵی خۆیان بە شیری قووتوو گۆش کردووە، وە یان جار جارە شیری خۆیان پێیداوە. ئەو زانایانە، ئەوەیان ڕوون کردەوە کە: ئەوە بەڵگەیەکیترە لەسەر ئەوەی کە شیر پێدانی سروشتی یارمەتی دایکان دەدات، کە: لە کێشی لەشی زیادە خۆ قووتار بکەن، بە شیرپێدانی سروشتی هەر لە قۆناغە سەرەتاییەکانی دوای لە دایکبوونی کۆرپەکەی. هەر بە هۆی ئەو لێکۆڵینەوەیە، یارمەتیدەرە بۆ دایکان کە شیری خۆاین بدەن بە کۆرپەکانیان بۆ ڕزگار بوونیان لە کێشی لەشی زیادە و دوور بۆون لە قەڵەوی.

کەمی ڤیتامین (د) ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات

کەمی ڤیتامین (د) پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە لاوازی ماسولکەکان و ئێسقانەکانەوە هەیە، وە لێکۆڵینەوە و دیراسەکان دەریان خستووە، کە: پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان کەمی ڤیتامین (د) و نەخۆشییەکانی موولوولە خوێنەکان و نەخۆشییەکانی دڵ. ئەمەش مانای وایە، کە: ئەو هۆکارەش بۆ هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ (بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە

و ..هتد) زیاد دەبێت، وە ئەو هۆکارەش وەکو هۆکارەکانیدی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات. هەر بۆیە بە هۆی ئەو لێکۆڵینەوەیە، بڕیاردرا کە پشکنین بۆ کەمی ڤیتامین (د) گشتگیر بکرێت، وە بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شەکرە هەیە. بەمجۆرە شارەزایانی بواری نەخۆشییەکانی دڵ لە پەیمانگای ئەمریکا لە بەشی دڵ لە ویلایەتی کینساس، کە: کەمی ڤیتامین (د) کە هەتا ئێستا نەزانرا بوو کە هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ، دەبێت بە شێوەی گشتگیر بۆ هەموو خەڵک بکرێت، هەتا زوو بدۆزرێتەوە و چارەسەر بکرێت بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکانی دڵ. ئەو دیراسەیە ڕوونی کردەوە، کە: نیوەی پێگەیشتووان و سێ چارەگی منداڵان و جەوانان لەو وڵاتە کەمی ڤیتامین (د) یان هەیە، کە ئەو کەمی ڤیتامین (د) یە کار لە سەر سیستەمی (ڕەنین – ئەنگیۆتێنسین – ئەڵدۆستیرۆن) کە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، وە بەمەش کەسەکە ئامادە باشی تێدا دەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ. هەروەها کەمی ڤیتامین (د) دەبێتە هۆی گۆڕانی ئاستی هۆرمۆنەکان لە ناو خێندا، وە بەرگری لەش کەم دەکات. وە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد دەکات، کە ئەویش هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ. ئەو دیراسەیە فرامنگهام بۆ دڵ ئەوە نیشان دەدات کە: ئەو کەسانەی کەمی ڤیتامین (د)یان لە (١٥ نانۆگرام بۆ یەک ملیلیتر) هەیە، ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی دڵ و نۆرەی دڵ لە ماوەی پێنج ساڵی داهاتوودا دوو هێندە زیاترە بە بەراورد بەوانە کە ئاستی ڤیتامین (د)یان لەو ڕێژەیە زیاترە. خۆ ئەگەر هۆکارەکانیتری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لەبەر چاو بگیرێت، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان وەکو یەک بوو. هەر بۆیە بۆ ئەوەی تەندروستی پیکەرە کۆئەندام و دڵ و موولوولە خوێنەکان باش بێت، دەبێت هەموو کات ئاستی ئەو ڤیتامینە لە ئاستێکی ئاسایی بهێڵدرێتەوە. ئەو دیراسەیە، ئەوەشی ئاشکرا کرد کە: کەمی ڤیتامین (د) زۆر بڵاوترە لەوەی کە پێشبینی دەکرا، هەر بۆیە دەبێت زیاتر گرنگی بە چارەسەر کردنی بدرێت. زۆربەی پێداویستییەکانی لەش بۆ ئەو ڤیتامینە لە خۆدانە بەر تیشکی خۆر دەستەبەر دەبێت بەڵام ژیان لە شوێنە داخراوەکان و بەکارهێنانی بەربەستەکان بووەتە هۆی ئەوەی کە (٩٩٪)ی ڤیتامین (د) لە پێست دروست نەبێت و کەسەکان تووشی کەمی ڤیتامین (د) بێن. هەرچەند زۆر هۆکار دەبێتە هۆی کەمی ڤیتامین (د)، لەوانە: بەناو ساڵ کەوتن و ئەستووری و ڕەنگی پێستی لەش و دووری لە هێڵی ئیستیوا و وەرزی زستان و جگەرەکێشان و قەڵەوی و نەخۆشییەکانی گورچیلە و جەرگ و هەندەک جۆری دەرمان. هەر بۆیە ئەو جۆرە کەسانەی کە کەمی ڤیتامین (د)یان هەیە، دەبێت چارەسەر وەربگرن بەوەی سەرەتا (پەنجا هەزار یەکەی نێودەوڵەتی) لە ڤیتامین (د ٢) و ڤیتامین (د ٣) حەفتانە وەربگرن، بۆ ماوەی (٨ – ١٢) حەفتە. وە هەروەها چارەسەری خۆپارێزی وەربگرن، بەوەی کە: (پەنجا هەزار یەکەی نێودەوڵەتی) لە ڤیتامین (د ٢) و ڤیتامین (د٣) لە هەر دوو حەفتە جارێک، وە یان (هەزار بۆ دوو هەزار یەکەی نێودەوڵەتی) هەموو ڕۆژ جارێک لەگەل خۆدانە بەر تیشکی خۆر بۆ ماوەی دە خولەک بۆ سپی پێستەکان، وە لەو ماوەیە زۆرتر بۆ ئەوانیدی لە ماوەی نێوان (دەی بەیانی هەتا سێی عەسر). هەرچی ئەوانەن کە لەڕێگای تەواوکەرەکانی خۆراک دەدرێت، ئەوا: ئەوانیش دەتوانرێت بەکار بێت، هەرچەند ئەگەرێکی کەمی تووشبوون بە ژەهراوی بوون بە ڤیتامین (د) هەیە، کە دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی ئاستی کالسیۆم لە ناو خێندا، لەگەل دروست بوونی بەرد لەو کەسانەی کە زیاتر لە (بیست هەزار یەکەی نێودەوڵەتی) لە ڤیتامین (د) ڕۆژانە وەردەگرن.

دۆزینەوەی ئەنزیمی بەرپرس لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی لەگەل قەڵەوی

هەندێک کەس، جەستەیەکی ساغیان هەیە و لە قەڵەوی بەدوورن! بەمەش لە نەخۆشییەکانی، کە بە هۆی قەڵەوی تووشی مرۆڤ دەبن بەدوور دەبن. هەر ئەمە، وایکرد کە پزیشکان لێکۆڵینەوەیان لەسەر بکەن، لە هۆکاری ئەوە بکۆڵنەوە، کە: بۆچی ئەوانەی کە قەڵەو نیین لەو جۆرە نەخۆشییانە بەدوورن؟ هەتا گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە ئەنزیمی بەرپرسی لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی لەگەل قەڵەوی بدۆزنەوە. قەڵەوی بەگشتی پەیوەندی ڕاستەوخۆی پەیوەندی بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ هەیە، قەڵەو بوون ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییانە زیاد دەکات. پزیشکان ئەو ئەنزیمەیان لە قەڵەوان دۆزییەوە کە تووشی ئەو نەخۆشییەیانەیان دەکات. زانایان لە زانکۆ (ڤییەنا)، ئەوەیان سەلماند کە: پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان ئەنزیمی (OH-١) و تووشبوون بە نەخۆشییەکان و باری تەندروستی جەستەوە هەیە. پەیوەندییەک لە نێوان تووشبوون بە نەخۆشییەکان و ئاستی ئەو ئەنزیمە هەیە، هەرچی ئەوانەن کە ئاستی ئەو ئەنزیمەیان لە لەشدا کەمە کەمتر تووشی نەخۆشییەکان دەبن. پزیشکی بەرپرس لەو دیراسە و لیکۆڵینەوەیە، کە لە پەیمانگای (ماکس بلانک) کراوە، بە سەرپەرشتی پرۆفیسۆری بەناوبانگ (هارۆلد ئیستەرپاوەر): ڕوونیان کردۆتەوە کە پەیوەندی زۆر هەیە لە نێوان نەخۆشییەکان و باری تەندروستی لەش و ئەو ئەنزیمە بەزۆر زیاتر لە هۆکارەکانی، وەکو: بڕی چەوری و کۆبوونەوەی چەوری لە دەوری زگ. هەر بەو هۆیەوە و بە هۆی دەرئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە: زانایان کە دەرئەنجامەکان هۆکار بن لە دۆزینەوەی چارەسەری نوێ بۆ ئەو جۆرە نەخۆشییانە! وە هەروەها دەرئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە ئەوەشی سەلماند کە ئەو ئەنزیمە بە تەنیا بەرپرسی نەخۆشییەکانی قەڵەوی نییە بەڵکو هۆکارە بۆ تووشبوون نەخۆشیتریش لە مرۆڤاندا، وەکو: نەخۆشی لەرزۆکی و نەخۆشی خەلەفان و بیرچوونەوە. لە ساڵی (٢٠١٣ز)دا، کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکی قەڵەوی بە نەخۆشی دانا، وە نەخۆشی (قەڵەوی) خستە سەرەتای لیستی نەخۆشییەکان کە چارەسەریان پێویستە.



ددانی شیری و گرنگیدان به ددانه شیرییه‌كان

• ددانه شیرییه‌كان:

ددانی بچووكن، كه ڕه‌گی كورتی هه‌یه و ڕه‌نگی سپییان هه‌یه له ناو ده‌م له مانگی شه‌شه‌می ته‌مه‌نی منداڵه‌كه‌وه ده‌رده‌كه‌ون! هه‌رچه‌ند له سه‌ره‌تای ده‌ركه‌وتنیان منداڵه‌كه ئازاره‌كی كه‌می ده‌بێت، وه زۆربه‌ی كات ئه‌و ددانانه له سه‌ره‌تا ددانه بڕه‌ره‌كان ده‌رده‌كه‌ون ئه‌و دوو ددانه‌ی پێشه‌وه، له هه‌ر دوو شه‌ویلاگی سه‌ره‌وه و خواره‌وه و دواتر هه‌موو ددانه‌كان كه ژماره‌یان (٢٠) ددانی شیرییه ده‌رده‌كه‌ون و كه منداڵه‌كه ته‌مه‌نی ده‌گاته ساڵ و نیوێك هه‌موو ددانه‌كان ته‌واو هاتوونه‌ته ده‌ره‌وه. به جۆرێك كه ددانه‌كان، له هه‌ر شه‌ویلاگێك (چار كه‌ڵبه) و (دوو بڕه‌ر) و (چوار خڕێ)، كه كۆیان ده‌كاته: (٨) كه‌ڵبه و (٤) بڕه‌ر و (٨) خڕێ، كه ژماره‌یان ده‌كاته (٢٠) دانه ددانی شیری. ئه‌و ددانانه زۆر پێویسته بۆ ڕێكخستنی شه‌ویلاگ و هاتنی ددانه‌كان، وه پاراستنی ماوه و كه‌لێنی یه‌كسان و وه‌كو یه‌ك بۆ ددانه هه‌میشه‌ییه‌كان، وه ڕێگا خۆشكردن بۆ هاتنی ددانه هه‌میشه‌ییه‌كان له شوێنی ته‌واوی خۆیان و یارمه‌تی گه‌وره بوون و گه‌شه كردنی شه‌ویلاگ و ده‌م و چاو ده‌دات، وه ده‌م و چاو به‌گوێره‌ی ددانه شیرییه‌كان شێوه‌ی ته‌واوی خۆی وه‌رده‌گرێت. ئه‌وه سه‌ره‌ڕای ئه‌وه‌ی كه ددانه شیرییه‌كان یارمه‌تی هه‌رس كردنی خۆراك ده‌ده‌ن، وه خۆراك باش هه‌رس ده‌بێت و منداڵه‌كه سوودی ته‌واو له خواردنی خۆراك ده‌بینێت.

بوونی ددانی شیرینی ته‌ندروست، ناوه‌ندێكی ته‌ندروست بۆ ده‌ركه‌وتنی ددانه هه‌میشه‌ییه‌كان په‌یدا ده‌كات و ددانه هه‌میشه‌ییه‌كان به دروستی ده‌رده‌كه‌ون. ددانه شیرییه‌كان، كه له ته‌مه‌نی شه‌ش مانگی ده‌ست به ده‌ركه‌وتن ده‌كه‌ن و له ته‌مه‌نی ساڵ و نیوه‌ك و دوو ساڵ ته‌واو ده‌رده‌كه‌ون. ئه‌و ددانانه هه‌تا ته‌مه‌نی (٥ – ٦) ساڵی ده‌مێنێته‌وه، وه ددانه‌كانی پشته‌وه هه‌تا ته‌مه‌نی (١٠ – ١٢) ساڵی بمێنێته‌وه. كه منداڵه‌كه ته‌مه‌نی ده‌گاته شه‌ش ساڵی ددانی هه‌میشه‌یی ده‌رده‌كه‌وێت، وه یه‌كه‌م ددانی هه‌میشه‌یی ئه‌و ددانه‌یه كه له پشتی پشته‌وه ده‌رده‌چێت، وه به‌ددانی ژێری ده‌ناسرێت. ئه‌و ددانه هه‌میشه‌ییه له جێگای هیچ ددانێكی شیریی نییه به‌ڵكو له‌خۆیه‌وه ده‌رده‌كه‌وێت، وه له‌و ته‌مه‌نه ژماره‌ی ددانه‌كان له ناو ده‌م ده‌كاته (٢٤) ددان له جیاتی (٢٠) ددان.

• فرمانه‌كانی ددانی شیری:

أ. پارێزگاری كردن له شه‌ویلاگی ددان و یارمه‌تیدانی گه‌شه كردنی و پارێزگاری كردن له ماوه‌ی نێوان ددانه‌كان، وه ئاماده كردنی ناوه‌ندێكی باش و دروست بۆ ئه‌وه‌ی ددانه هه‌میشه‌ییه‌كان ده‌ربكه‌ون،وه له شوێنی ته‌واوی خۆیان بێت.

ب. یارمه‌تی كرداری هه‌رس كردن له منداڵه‌كه ده‌دات، وه به‌مه كاردانه‌وه‌ی ته‌واوی له سه‌ر ته‌ندروستی گشتی منداڵه‌كه ده‌بێت.

ت. یارمه‌تی گه‌شه كردن و گه‌وره بوونی ده‌م و چاوی مرۆڤ ده‌دات، وه شێوه و قه‌باره‌ی و جوانی ده‌م و چاو ڕێك ده‌خات.

ث. ڕیگا خۆش ده‌كات، كه: ددانه هه‌میشه‌ییه‌كان له شوێنی خۆیان بێن، وه له بارێكی ته‌ندروستی باش بێت.

• ته‌ندروستی ددانه شیرییه‌كان:

زۆر له دایك و باوكان گرنگی به ددانی شیریێ منداڵه‌كانیان ناده‌ن، وه به هه‌ندی وه‌رناگرن. هه‌موو كات، ئه‌وه‌یان له بیره كه خۆ ئه‌و ددانانه هه‌میشه‌یی نیین، وه هه‌ر ده‌بێت ددانه‌كان بكه‌ون و ددانی

هەمیشەیی بێتە جێگایان. گرنگیدان بە ددانە شیرییەکانی منداڵ و چارەسەر کردنیان لە کاتی تووشبوونیان بە ئاریشە و گرفتە تەندروستییەکان، هەروەک ددانی هەمیشەیی گرنگ و پێویستە، ئەمەش چونکە:

١. ئەگەر ددانە شیرییەکان پشت گوێ خران و گرنگیان پێنەدرا، لەوانەیە: ددانە شیرییەکە لەناو بچن و لەدەست بدرێن، کە: تاکە چارەسەری بۆ ئەو کات، تەنیا بە دەرکێشانی دەبێت. کە ددانە شیرییەکە دەرکێشرا، ئەوا: بۆشاییەک لە ناو دەمی منداڵەکە جێدەهێڵرێت، کە لەوانەیە ددانی هەمیشەیی لە جێگای نەیەتەوە، وە یان لە کاتی هاتنەوەی ددانی هەمیشەیی بە شاشی و واشی بێتەوە، وە خوار و خێچ دەربچن. وە ددانە هەمیشەییەکان کە لە جێگای ددانە شیرییەکە دێتەوە، ئەوا: لە یەک ڕێز نابن، وە هەر یەکە و ڕووی لە لایەک دەبێت.

٢. ئەگەر منداڵەکە ددانە شیرییەکەی دەربکێشرێت، وە نەمێنێت، ئەو کات: منداڵەکە لەبەر ئەوەی ددانە شیرییەکەی نەماوە و دەرکێشراوە، بۆیە: کرداری هەرسکردنی خۆراکی تەواو نابێت و خۆراکی کە دەیخوات تەواو هەرس ناکرێت و بە زەقی دەچێتە کۆئەندامی هەرس، کە ئەمەش ئاریشە و گرفت بۆ کۆئەندامی هەرس دروست دەکات و ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس زیاد دەکات لەگەل کاردانەوە و ئاڵۆزییەکان، کە: بە هۆی خراپی کرداری هەرس کردن لە سەر منداڵەکە دەردەکەوێت.

٣. تەندروستی ناو دەم و ددانەکان پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە تەندروستی گشتی هەموو کۆئەندامەکانی لەشەوە هەیە، ئەگەر ناو دەم و ددانەکان نەخۆش بکەون، ئەوا: هەموو جەستە و لەش و کۆئەندامەکان تووشی نەخۆشی دەبن. ناو دەم پڕە لە بەکتریا و میکرۆب، کە: لەوانەیە لە ڕێگای خوێن و لیمفەکان بچێتە ناو لەش و بچێتە ناو کۆئەندامی هەناسە و کۆئەندامی هەرس و کوێرە ڕژێنەکان و هەموو کۆئەندامەکانیتر، وە تووشی نەخۆشییان بکات. کە ئەمەش زۆر گرفت و ئاریشەی تەندروستی و نەخۆشی دروست بکات، وە ئەو میکرۆب و بەکتریایانە لە ناو لەش بڵاو بکاتەوە.

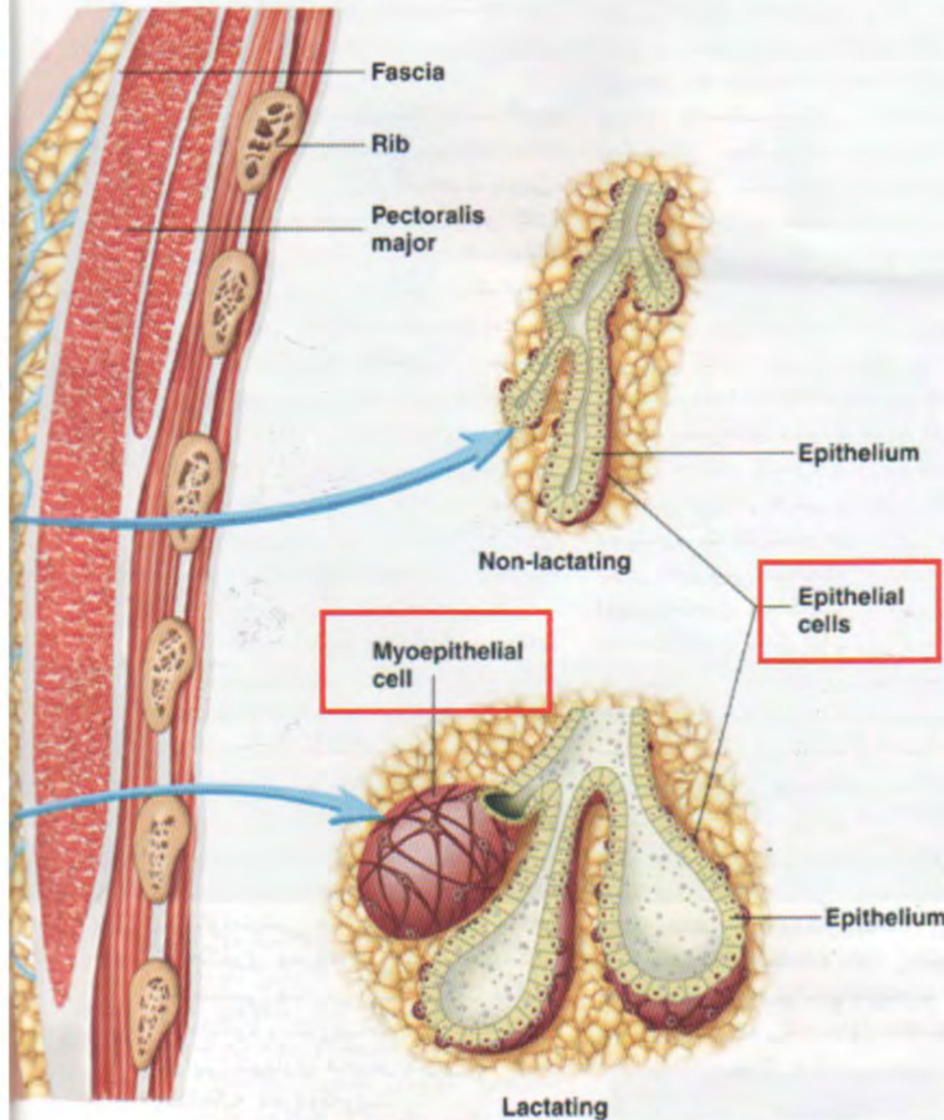
٤. هەوکردنی ددانی شیری، ئینجا هەوکردنەکە کاتی بێت یان درێژخایەن! کە هەوکردنەکە سیرایەت دەکێشێت، وە لەوانەیە: ئەو هەوکردنە ببێتە هۆی کۆبوونەوەی کێم و دروست بوونی کێم و خێزاو، کە لە پدو و ئێسکەکانی دەوری ددان بڵاوەی لێدەکات. کە ئەمەش لە ئایندە کار لە دەرکەوتنی ددانە هەمیشەییەکان دەکات، کە بەشەکانی ددانە هەمیشەییەکە بە نارێکی و ناتەواوی دەردەکەوێت. وە یان لەوانەیە، دەرکەوتنی ددانە هەمیشەییەکە دوا بکەوێت، وە ددانەکە دەرنەکەوێت.

٥. ئەگەر منداڵەکە ددانە شیرییەکەی تووشی کلۆر بوون بێت، وە یان بکەوێت، ئەوا: منداڵەکە کەلۆس دەبێت، کە لە سەرەتای چوونی بۆ قوتابخانە منداڵەکە لە لایەن هاوڕێیەکانییەوە تووشی قسە پێگوتن و ناو و ناتۆرە دەبێتەوە، کە کاردانەوەی خراپی لەسەر باری دەروونی منداڵەکە دەبێت. ئەوش لەبیر نەکەین، کە کەوتن و کلۆربوونی ددانەکان شێوەیەکی ناشرین دەدات بە منداڵەکە و منداڵەکە بیری دەکەوێتە سەری، وە لەوانەیە: کاردانەوەی لە سەر قسە کردن هەبێت، وە فسە زمان بێت کە لە کاتی قسە کردن منداڵەکانی وەکو خۆی و ئەوانەی کە لە خۆی گەورەترین گەمەی پێبکەن، کە ئەمەش کاردانەوەی دەروونی دەبێت، وە بە زمان هاتنی دوا دەکەوێت.

٦. هەندەک نیشانە و نەخۆشی دەرکەوتنی لە ناو دەم لەوانەیە ببێتە یەکەم نیشانە بۆ زۆر نەخۆشی گشتی کە لە لەش هەیە، وە نیشانە سەرەتاییەکانی لە ناو دەم دەردەکەوێت. بەمەش گرنگیدان بە تەندروستی ناو دەم و تەندروستی ددانە شیرییەکان ڕێگا خۆشکەر دەبێت بۆ دۆزینەوەی زۆر نەخۆشی گشتی کە لە ناو لەش هەیە، وە هەر نەخۆشییەکیش زوو دۆزراوە، ئەوا: چارەسەری ئاسان دەبێت.

• ڕۆڵی دایک و باوک لە گرنگیدان بە تەندروستی ناو دەم و ددانە شیرییەکان: هەر بۆیە، دەردەکەوێت کە زۆر گرنگی بە ناو دەم و ددانی شیری منداڵەکانیان بدەن، وە لە کاتی دەرکەوتنیان بۆ لای پزیشکی ددانیان ببەن. لەو سەردانە پزیشک تەنیا سەیری ددانە شیرییەکان ناکات بەڵام لەگەل ددانە شیرییەکان پزیسکی ددان سەیری ئێسکی شەویلاگ و پدو و شانەکانی دەوری ددان دەکات، وە لە باری تەندروستییان دەکۆڵێتەوە. وە لەمەودوا پێوسیت دەکات، هەر وەک کەسی گەورە ناوە ناوە (هەر شەش مانگ جارێک) منداڵەکەت بۆ لای پزیشک ددان ببەیت، هەتا ددانە شیرییەکان بە ساغی بێن، وە منداڵەکەت ئەو بەخشینە پڕ بەهایە لە دەست نەدات و تەندروستی ددانە شیرییەکان باش بێت، وە لە کاتی دەرکەوتنی ددانە هەمیشەییەکان پارێزگارییان لێبکرێت و ئەو ددانانە هەتا ماوەی دوور تەمەن بکەن.





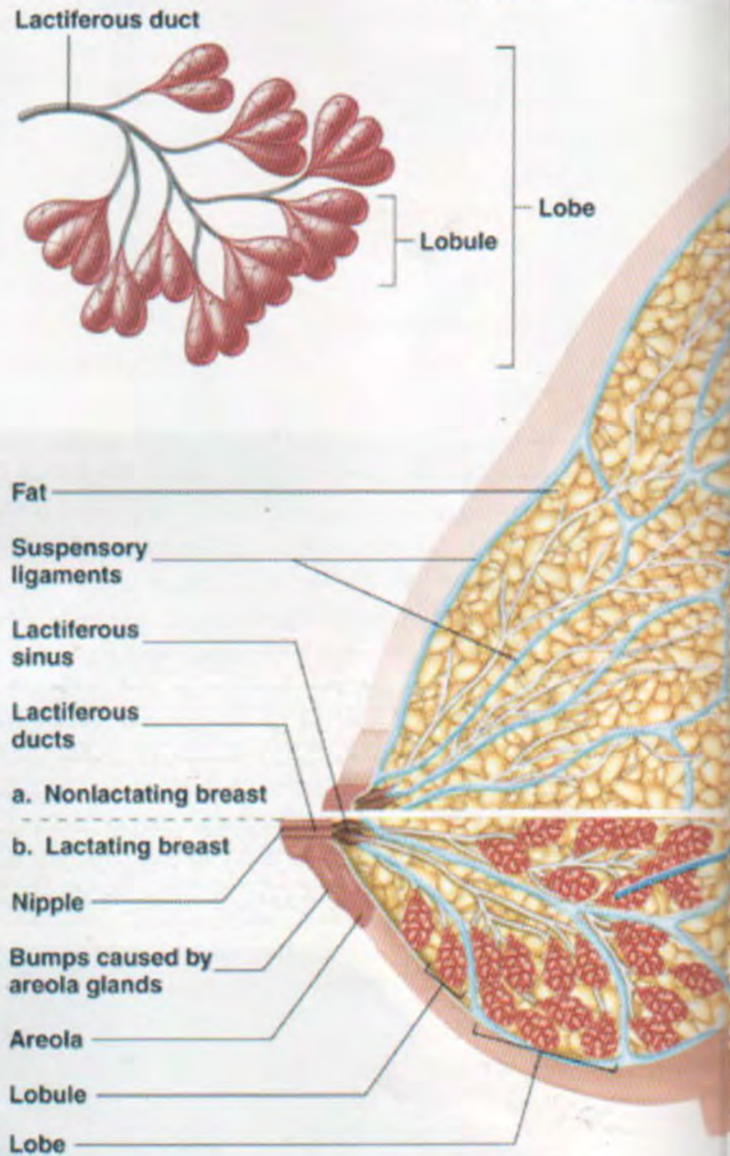
نۆڕینگە

پ١/ سارا سەمەد، تەمەن (٢٧) ساڵ، کارمەندی تەندروستی، کۆیە: جیاوازی لە نێوان هەوکردنی گوێی ناوەڕاست و هەوکردنی گوێی دەرەوە چییە؟! هۆکاری تووشبوون بە هەردوو جۆر هەوکردن چییە؟ وە نیشانەکانی هەردوو جۆر هەوکردن چییە؟ وە باشترین جۆری چارەسەر بۆ هەردوو جۆری هەوکردن چیین؟

و/ گوێی مرۆڤ لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت، ئەوانیش: گوێی دەرەوە، کە قەنات و جۆگەی بیستنە پێش پەردەی گوێ. وە گوێی ناوەڕاست، کە: دوای پەردەی گوێ دێت، وە گوێی ناوەوە کە ئیشی ئەوەیە لەرەلەرە و شەپۆلە دەنگییەکان بگەیەنێت بە دەماری بیستن و بە هۆیەوە بیستن ڕوودەدات. هەوکردنی بەشەکانی گوێ، لەوانەیە: بە هۆی بەکتریا، وە یان ڤایرۆس، وە یان کەڕووەکان تووشی هەوکردن بێت. ئەگەر بەشی ناوەوە، کە بە گوێی ناوەوە ناسراوە تووشی هەوکردن بێت، ئەوا: کەسەکە نیشانەی وەکو ئازار و سەرئێشان و بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش دێت، وە هەندەک جار لەوانەیە گوێی کێمی لێ بێت، وە کار لە سەر کرداری بیستن بکات. هەرچی ئەگەر گوێی ناوەند تووشی هەوکردن بێت، ئەوا: کاردانەوەی لە سەر کرداری بیستن دەبێت، وە نیشانەی سەر سووڕان و بەلادا هاتن دروست دەکات. گوێی ناوەڕاست لەگەڵ کرداری بیستن، یەکێک لە فرمانەکانی بریتییە لە کۆنترۆڵ کردنی هاوسەنگی لەش. هەرچی چارەسەرە، ئەوا: هەر هەوکردنە و بەگوێرەی هۆکاری هەوکردنەکە چارەسەر دەکرێت، بەوەی: ئەگەر هۆکاری هەوکردن بەکتریا بوو ئەوا: دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) بە نەخۆشەکە دەدرێت. وە ئەگەر هەوکردنەکە بە هۆی کەڕوو بوو، ئەوا: دەرمانی دژە کەڕوو دەدرێت، وە هەندەک نەخۆشیش پێویست بە وەرگرتنی ئەو دەرمانانە دەبێت کە پەنمان و ئەستوور بوون کەم بکاتەوە، وە هەروەها ئەوانەی کە بەڵغەم دەتاوێننەوە و شلی دەکەنەوە. هەرچی سەر سووڕانە، وە هەیان هەست کردن بە لادا هاتنە، ئەوا: ئەو دەرمانانە دەدرێت کە نیشانەکان کەم دەکەنەوە، وە زۆر کەم لە کاتی چارەسەر کردنی نەخۆشی هەوکردنی گوێ دەگمەن پێویست دەکات کە کەسەکە نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

پ٢/ کامەران ئەحمەد، هەولێر، قووشتەپە، مامۆستا: بە هۆی گرفتێکەوە زەبرێکی دەرەکی بەر گوێی چەپم کەوت. وە یەکسەر کەڕ بووم، وە هیچم نەبیست. سەردانی پزیشکی پسپۆڕی گوێم کرد، دەڵێت: کە پەردەی گوێم تەقیووە، وە چارەسەری بۆ نووسیووم و گووتی کە نزیکەی (٢٠٪)ی بسیتن لە دەست دەدەم. من هەست دەکەم کە زیاتر گوێم بیستنی کەم بووە، وە ئایا هیچ چارەسەری هەیە؟

و/ ئەگەر پەردەی گوێ کوونێکی تێدا بێت، وە یان کەم بێت ئەوا: ئەگەری ئەوەی هەیە کە لەخۆیەوە چارەسەر بێت، وە بیستن باشتر بێت. نەشتەرگەری هەیە، بۆ دوورینەوەی



پەردەی گوێ بەلام ئەوە دەبێت پزیشکی پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێ بڕیاری لە سەر بدات. هەر بۆیە، زۆر باشترە کە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێ بکە.

پ٣/ هەڵمەت موحەممەد، تەمەن (٣٤) ساڵ، کاسب، چۆمان: من بە زۆری لە وەرزی هاویندا تووشی (لووت دارِسان) دێم و خوینەکی زۆر لێدێت، هەندێک جار لەگەل دەستنوێژ شووشتن و هەندێک جار بەیانیان لە کاتی لە خەو هەڵستان. هۆکاری ئەو لووت دارِسانە چییە؟ وە ئایا چارەسەری بنبڕی هەیە؟

و/ هەندێک کەس، لاوازییان لە دیواری ئەو موولوولە خوێنەی ناو لووتیان هەیە و لەخۆیانەوە و بەبێ هۆیەکی دیاری کراو تووشی لووت دارِسان و خوێن لە لووت هاتن دێن. وە هەندێکیتریش بە هۆی هۆکاری دیاری کراوەوە تووشی لووت دارِسان دێن، بۆ نموونە: ئەوانەی لووتییان بەر زەبرێکی دەکەوێت، دەبێتە هۆی خوار بوونی دیواری لووت. هەر بۆیە لەگەل هەر ماندوو بوونێک، وەیان لەگەل بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش چ لە هاویندا بێت، وە چ لە کاتی خەوتن دابێت دەبێتە هۆی کشانی دیواری موولوولە خوێنەکان و خوێنبەربوون و لووت دارِسان. وە هەروەها لە کاتی دەست نوێژ گرتن، کاتێک بە ئاو لە کوونە لووتەکان دەکرێت، وە کاتێک غەرغەرە دەکرێت، دووبارە دەبێتە هۆی کشانی دیواری لوولە خوێنەکان و خوێنبەربوون. وە هەروەها هۆکاریتر بۆ لووت دارِسان هەیە، بۆ نموونە: لووت دارِسان بە هۆی سەرما بوون و پەسیوو، وەیان بە هۆی نەخۆشییەکانی گورچیلە، وەیان بە هۆی بەرز بوونەوی فشاری خوێن، وە یان بە هۆی تەسکبوونەوی مولوولە خوێنبەرەکان، وە یان بە هۆی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە خوێن شل دکەنەوە. هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنی لووت دارِسانە، ئەوا: بە چارەسەر کردنی هۆکارەکەی دەبێت، کە هۆکارەکەی نەما لووت دارِسانەکە نامێنێت. بۆ نموونە: ئەگەر هۆکارەکە خواری دیواری لووت بوو، ئەوا: بە چاککردنەوەی دیوارەکە و نەهێشتنی خوارییەکەی، ئەوا: لووت دارِسانەکە نامێنێت. وە ئەگەر هۆکارەکەی دیار نەبوو، ئەوا: سەرەتا هەوڵی ڕاگیرانی دەدرێت، بەوەی کە: بە هەردوو ئەنگووستی گەورە و شادە نوێژ پەستان دەخرێتە سەر بەشی پێشەوەی لووت (بۆ ماوەی ٣ – ٥ خوولەک)، وە لە هەمان کاتدا کەسەکە دەمی دەکاتەوە، هەتا لە ڕێگای دەم هەناسە بدات. ئەوەش هەمووی بۆ ڕاوەستاندنی خوێنبەربوونەکە، ئەو کات دوایی دەبردرێت بۆ لای پزیشکی پسپۆڕ هەتا لە هۆکارەکەی بکۆڵێتەوە، وە ئەگەر لووت دارِسانەکە بە هۆی موولوولە خوێنەکانی پێشەوەی بەشی ناوەوەی لووت بوو، وە تێک ئاڵۆسکا بوون، ئەوا: بەداخ کردنیان بە هۆی ماددەی کیمیاییەوە چارەسەر دەکرێن. خۆ ئەگەر موولوولە خوێنبەرەکە گەورە بوو، وە یەک بوو و دیاری کراو بوو، لەو بارەدا بە کارەبا داخ دەکرێت و کەوی دەکرێت کە زۆر بە ئاسانی دەکرێت و هیچ مەترسی نییە، وە ئەو شوێنەی کە خوێنبەربوونەکەی لێ ڕوودەدات کەوی دەکرێت و داخ دەکرێت بۆ ئەوەی یەکدی بگرێتەوە هیچیتر خوێنی لێ نەیەت، وە بەمەش لووت دارِسانەکە نامێنێت و چارەسەر دەبێت.

پ٤/ ساوێن سابیر، تەمەن (٢٢) ساڵ، کەرکووک، فەرمانبەر: من لە کاتی نووستندا لیکاوم زۆر لە دەم دێت، ئەو هۆکاری چییە؟ وە چارەسەری چییە؟

و/ لە زۆر لە کەسەکان لە کاتی نووستندا لیکیان لە ناو دەم ۆ دەبێتەوە، وە پڕ دەبێت و لیکیان لە دەم دێت! وە زۆر ئاشکرا باسی دەکەن، وە زۆریشیان لە جیاتی چارەسەری بە دوای هۆکارەکەیدا دەگەڕێن. ئەم نیشانەیە، واتە: کۆبوونەوەی لیک لە ناو دەم و هاتنی لیک لە دەم لە کاتی نووستندا بە زۆری لەوانە دەبێت کە لە کاتی خەوتندا لووتیان قەپات دەبێت و دەگیرێت. بۆ نموونە: ئەو کەسانەی کە هەستەوەری لووتییان هەیە، هەر بۆیە: بۆ هەناسەدان پێویستییان بەوە دەبێت کە لە کاتی خەوتندا دەمی بکاتەوە بۆ ئەوەی تەواو هەناسە بدات و هەناسەدانی بە دەم دەبێت. وە هەروەها ئەو کەسانەی کە زیدە گۆشتییان لە ناوە لووت هەیە، وە یان ئەوانەی هەوکردنی گیرفانەکانی لووتییان (جیووب)یان

هەیە، ئەوانەش لە کاتی نووستندا لیکییان لە دەم دێت، وە ئەو گرفتەیان دەبێت. وە چارەسەری ئەو جۆرە ئاریشەیە، بە چارەسەر کردنی هۆکاری لیک هاتن لە دەم دەبێت، کە هۆکارەکە دۆزرایەوە و چارەسەر کرا، ئەوا: ئەو نیشانەی بە تەواوی نامێنێت. هەر بۆیە: پێویست دەکات، کە: بەڕێزتان سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ بکەیت، هەتا هۆکاری لیک هاتنەکەت بۆ بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی چارەسەری بکات و ئەو نیشانەت لە کۆڵ بێتەوە و نەمێنێت. وە هەموو کاتیش کە هۆکارەکی دۆزراوە، ئەوا: چارەسەری ئاسان دەبێت.

پ٥/ سازان کامل، تەمەن (٣٠)ساڵ، مامۆستا، سلێمانی: خوشکەکەن ئێستا دووگیانە و لە ناو شەش مانگیدایە، تووشی ئازارێکی زۆر بوو. بۆ لای پزیشکمان برد، گووتی: هەوکردنی گورچیلەی هەیە، وە دەرمانی (کیفلێکس)ی بۆ نووسی. وە هەروەها دەرمانی کەم خوێنیشی بۆ نووسی، کە: باست ئەوەی کرد لەگەڵ دگیانییەکەی خوێنیشی کەمە، پرسیارەکەم ئەوەیە: ئایا دەرمانی کیفلێکس هیچ کاردانەوەی خراپی لەسەر دووگیانییەکەی هەیە؟

و/ دەرمانی کیفلێکس یەکێکە لەو دەرمانانەی کە سەر بەگرووپی (سیفالۆسپۆرینەکان)ە، وە لەبەر ئەوەی خوشکی بەڕێزتان لە کاتی ئێستادا دووگیانییەکەی چووەتە ناو شەش مانگی! ئەو دەرمانە هیچ مەترسییەکی لە سەر دایکەکە و کۆرپەکە نییە، هەر بۆیە: ئاساییە خوشکەکەت ئەو دەرمانە بەکار بهێنێت، وە مەترسی نییە.

پ٦/ کنێر، تەمەن (٢٢) ساڵ، کچی ماڵەوە: خوشکێکم هەیە، تەمەنی (٢٤) ساڵە و ماوەی سێ مانگ بوو شووی کرد بوو، دەرجوو کە هۆرمۆنی شیری زیادە و هۆکارەکی گرێیەکە لە غودەی نوخامی، هەتا ئەو زیادە نەمێنێت. دکتۆر دەرمانی (برۆمۆکریپتین ٢.٥ مگم)ی بۆ نووسی، وە ئەوە ماوەی یەک ساڵە ئەو دەرمانە بەکار دەهێنێت بەڵام هەتا هەنووکە هیچ سوودی نەبووە و هەر نیشانەکانی ماوە و چەند جار پشکنینی دووبارە کردۆتەوە! هەر ئەو هۆرمۆنەی زۆر بووە، هەموو جار دەگووترێت: هۆرمۆنی شیرت زیادە. ئایا ئەو نەخۆشییە مەترسیدارە؟ هەتا چەند ئەگەری دووگیان یوونی هەیە؟ وە ئەگەر دووگیان نەبوو، ئامۆژگاریتان بۆی چییە؟

و/ زیاد بوونی ئاستی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین) یەکێکە لە گرفتە باوەکان لە ئافرەتاندا، وە هەموو کات چارەسەری ئاسانە و بە دەرمانە. دەبێت لە سەرەتا هۆکاری زیاد بوونی هۆرمۆنی شیر بدۆزرێتەوە، بۆ نموونە: جاری واهەیە بە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی ژێر مێشکەڕژێن، ئەمەش ئەگەر گرێیەک لە غودەی ژێر مێشکەڕژێن هەبێت. وە زۆربەی کات ئەو گرێیە مەترسیدار نییە بەڵام دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەو هۆرمۆنە، هەر بۆیە کاتێک ئەو هۆرمۆنە زۆر بەرزە دەبێت تیشکی بنەوەی مێشکی بۆ بکرێت بۆ دۆزینەوەی قەبارەی بنکەی ژێرمێشکە ڕژێن! وە ئەگەر هەر کاتەک گوومانی زۆری لێدەکرا، ئەوا: تیشکی تەندووریی مێشک دەبێت بکات. هەرجی سەبارەت بە چارەسەر کردنە، ئەوا: دەبێت بەردەوام بێت لە وەرگرتنی ئەو دەرمانە، وە ئەگەر منداڵی بەزگ نەکەوت و یان دووگیانی دواکەوت، ئەوا: هەتا



دوو ساڵ گرفت نییە و دوو ساڵ ئەو دەرمانە وەربگرێت بەڵام دواتر دەبێت چارەسەر بکات. خۆ ئەگەر گرێیەکە کاردانەوەی لە سەر دەماری چاو هەبوو، لەوانەیە: پێویست بکات کە نەشتەرگەری بۆ بکرێت. هەر بۆیە: پێویست دەکات خوشکەکەت بەردەوام بێت لە وەرگرتنی چارەسەر و ناوە ناوە ئاستی ئەو هۆرمۆنە لە ناو خێنی خۆی بزانێت، وە هەردەم سەردانی پزیشکی خۆی بکاتەوە، هەتا دەرمان بەگوێرەی ئاستی هۆرمۆنەکە ڕێک بخات.

پ٧/ داستان، سلێمانی، تەمەن (٢٩) ساڵ، فەرمانبەر: من مێردم کردووە و دوای دووگیان بوونم و بوونی منداڵەکەم بە شەش مانگ دەستم بە بەکار هێنانی دەرمانی مەنع کرد، وە بۆ ماوەی ساڵ نیوێک بەکارم هێنا و دوای ئەو ماوەیە ڕامگرت. لەوەتەی ڕامگرتووە، سووڕی مانگانەم تەواو نییە، هەر بۆیە: لەوانەیە هەندێک جار دوو مانگ و زیاتر دوا بکەوێت، پێش پێنج مانگ سەردانی پزیشکی ژنانم کرد و چەند پشکنینێکی بۆ کردم و دەرکەوت کە: هۆرمۆنی دەرەقیم زیادە و زۆرە. دواتر، سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی غوودەم کرد، گووتی: کە غوودەی دەرقەیم زیاد کار دەکات بەڵام گەورە نەبووە و گرێی نییە! وە ئەوە بۆ ماوەی سێ مانگ دەچێت دەرمانێکی بۆ نووسیووم و گووتی کە هیچ کاردانەوەی لەسەر دووگیانی نییە. ئایا غوودەی سام هیچ مەترسی هەیە؟

و/ هاربوون و زیاد بوونی غودەی دەرەقی، کە بە غودەی سام ناودەبرێت یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان! نەخۆشییەکانی غودەی دەرەقی زۆر باوە، وە دوای نەخۆشی شەکرە بە دووەم نەخۆشی باوی کوێرە ڕژێنەکان و زۆر باوە، وە بەتایبەت لە ئافرەتان لە کاتی بەناو ساڵ کەوتن. نەخۆشی غوودەی سام دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئاستی هۆرمۆنی دەرەقی لە ناو خێندا، کە: ئەمەش کاردانەوەی لەسەر هەموو زیندە کارلێکەکان و فرمانەکانی ناو خانەکانی لەش دەبێت و ئەوانیش کاریان زیاد دەبێت، وە زیدەتر کار دەکەن. وە نیشانەکانی یەکجار زۆرە، یەک لەو نیشانانە بریتییە لە تێکچوونی سووڕی مانگانەی ئافرەتان، وە نیشانیتری وەکو: دابەزینی کێشی لەش لەگەل ئەوەی ئارەزووی خواردنیشی زۆر دەبێت، زیاد لێدانی دڵ و دڵە کووتە، زۆر ئارەقە کردن و موو هەڵوەرین و دەست لەرزین و لەخۆڕا تووڕەبوون و هەڵچوون. هەرچی دەربارەی چارەسەر کردنیەتی، ئەوا: چارەسەر کردنی ئاسانە قورسییەکەی ئەوەی هەتا دەدۆزرێتەوە، کە دۆزرایەوە چارەسەری ئاسانە. چارەسەر کردنیش، لەوانەیە: بە هۆی دەرمان بێت، کە دەدرێت بە نەخۆشەکە بۆ کەمکردنەوەی ئاستی هۆرمۆنی دەرەقی. دەرمانەکانی دەرەقیش چەندانێکن و باشترین دەرمانیش بۆ ژنێک لە تەمەنی بەڕێزتان، دەرمانی (پرۆپیل سایۆیوراسیل) کە بە جەمی دیاری کراو دەدرێت بە نەخۆشەکە و لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕی دەبێت. دەرمانەکانی دەرەقی لەوانەیە لە (١٪)ی نەخۆشەکان، گەروو کرانەوە (agranulocytosis) دروست دەکات، وە هەر کەس ئەو دەرمانانەی وەردەگرت و ئەوەی بۆ دەرچوو پزیشک دەرمانەکەی بۆ ڕادەگرێت. کەمتر دەرمانەکانی دەرەقی کاردانەوەی لاوەکی، وەکو: هەوکردنی جەرگ، سوربوونەوە و هەستەوەری پێست، ئازاری جومگە، گیان ئێشان دروست دەکات. ئەو دەرمانانە بۆ ماوەی یەک ساڵ دەدرێت، وە بەگوێرەی پشکنینەکان چاودێری جەمی دەرمانەکان دەکرێت. وە جاری واهەیە، کە: هەر دەرمانەکە ڕاگیرا، نەخۆشییەکە دووبارە سەر هەڵدەداتەوە، وە نیشانەکان دروست دەبنەوە! کەلەو بارانەدا دەرمانی یۆدی تیشکاوەر بە گوێرەی تەمەن و توونەدی نەخۆشییەکە و باری تەندروستی نەخۆشەکە دەدرێت. هەنووکە کەمتر نەشتەرگەری بەکار دێت، کە: بە نەشتەرگەری بەشێک لە غوودەکە لادەبرێت و دەبردرێت هەتا ئیشی غوودەکە کەم بێتەوە، وە کەمتر هۆرمۆنی دەرەقی دەربدرێت.

پ٨/ دارا، سۆران، تەمەن (٣٧) ساڵ: کچێکم هەیە، کە تازە لە دایکبوو تەمەنی گەیشت بە سێ مانگ و هەر خاو بوو، وە زۆر دەنووست. سەردانی دکتۆرمان کرد، وە پشکنینی بۆ کرد، دەرکەوت: نەخۆشی کەمی غودەی دەرەقی هەیە وە دکتۆر دەرمانی (سایرۆکسین)ی بۆ نووسی، وە داوای ئەوەی کرد، کە: دوای شەش مانگ فەحسی غودەی دەرقی بۆ بکرێتەوە. دوای ئەوە خواردن و خەوی ڕێککەوتەوە و باش بوو، وە وەکو منداڵێکی ئاسایی لێهاتەوە و ئاسایی خۆی گەورە بوو بەڵام هەر بەردەوامم لە پێدانی دەرمنی غودەی دەرەقی. بەڵام هەر قەلەقم دەربارەی حالەتی کچەکەم، وە بەتایبەت ئەوە لە تەمەنی سێ مانگییەوە هەتا هەنووکە دەرمانی دەدرێتێ. ئایا هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی منداڵەکەم هەیە؟

و/ سووپاس بۆ پرسیارەکەت: منداڵەکەت نەخۆشی کەم کاردنی غوودەی دەرەقی هەیە و زگماکییە، هەر بۆیە: پێویست دەکات لە هەموو منداڵە لە دایکبووەکان نموونەی

خوێن وەربگیرێت، وە بەتایبەت لە حەفتەی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە. هۆرمۆنی غودەی دەرەقی بۆ گەشە کردنی مێشک و بیر کردنەوە پێویستە و ئەو منداڵانەی کە کەمی هۆرمۆنی دەرەقییان هەیە، وە نەدۆزراونەتەوە ئەوا زۆربەیان تووشی کەم فامی و گێلی دەبن، هەر بۆیە: ئەگەر زوو دۆزرانەوە و چارەسەرییان وەرگرت لەو مەترسی و ئەگەرە قووتاریان دەبێت. وە ئەگەر هەر زیانێک بە مێشک بگات، دوای ئەوە چارەسەری زەحمەت دەبێت و باشترین چارەسەر زوو دۆزینەوەی نەخۆشییەکە و پێدانی هۆرمۆنی دەرەقییە، کە لە سەر شێوەی حەب هەیە و دەدرێت بە منداڵەکە و لەو گرفتە بەدوور دەبێت. هەرچی سەبارەت بە منداڵەکەی بەرێزتانە، ئەوا: پێویست دەکات کە پشکنینی دەوری بکەیت بۆ کچەکەت، وە بەگوێرەی دەرئەنجامی پشکنینەکە دەرمانەکە ڕێک دەخرێت. وە بەتایبەت بە دوای ئەوەی دابگەڕێیت، کە: ئایا دەرمانەکە پێویستی تەواوی منداڵەکەی پڕکردۆتەوە، وە نیشانەکانی هەمووی لابردووە و چارەسەر کردووە؟ وە لەهەمان کاتدا، جەمی دەرمانەکە زیاد نەبێت، چونکە لە کاتی زیاد بوونیشی مەترسییە و نیشانەکانی هار بوونی غودەی دەرەقی دروست دەکات. پشکنینی هۆرمۆنی دەرقی، کە: تیایدا فەحس بۆ (TSH) دەکرێت، وە هەموو کات دەبێت لە ئاستی ئاساییدا بێت و نۆرماڵ بێت. وە جەمی دەرامانی غودەی دەرەقی بەگوێرەی ئەو پشکنینە ڕێک دەخرێت، وە زیاد و کەم دەکرێت. وە هەر شەش مانگ جارێک بۆ منداڵەکەت ئەو پشکنینە بکە، وە هەموو کات دەبێت پیشانی پزیشکی تایبەتمەندی خۆی بدرێت. هەرچی سەبارەت بە بەشی دووەمی پرسیارەکەتەوە هەیە، کە: دەربارەی ئاستی هۆش و بیرکردنەوە و ژیری منداڵەکەتە، ئەوا: دەبێت ئەو دەرمانە بەردەوام بدەیت بە منداڵەکەت و ئەگەر هەر نیشانەیەکی کەمی ژیری و کەمی هۆشی لەسەر بەدیار کەوت تێبینی بکرێت و چاودێری بکرێت. وە هیچ کەس ناتوانێت، لەو کاتەی ئێستای منداڵەکەت بڕیار لەسەر منداڵەکەت بدات چونکە ئەگەر زوو منداڵەکەت ئەو هۆرمۆنەی وەرگرت بێت، ئەوا: لەو چەشنە و کاردانەوە و ئاڵۆزییانە بەدوور دەبێت.

پ٩/ کارمەند ڕەسووڵ، کۆیە، فەرمانبەر، تەمەن (٢٨)ساڵ: خێزانەکەم نەخۆشی شەقیقەی هەیە، وە زۆر بە زەحمەت سەردانی دکتۆر دەکات. من لە دەرمانخانە و عیادەکانی کۆلانان دەرمانی ئازار و شەقیقە بۆ دەکڕم و دەرمانەکە لەخۆیەوە دەخوات، وە ماوەی چەند ساڵێکە بەو شێوەیە بەردەومین، وە هەموو جار کە سەرئێشەکە دگرێت ئازاری زۆری دەبێت. ئایا سەرئێشان هیچ چارەسەرێکی بنبڕی هەیە؟ وە چ چارەسەرێک باشترە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەقیقە؟

و/ توونی ئازاری نەخۆشی لا سەرئێشە (شەقیقە) ئازارێکی جیاکەرەوە و تایبەت بە خۆی هەیە، وە مرۆڤەکە زۆر پەست دەکات. ئازارەکە لایەکی سەر وە یان نیوەی دەگرێتەوە، هەیە توونده یان تیژە یان وەکو بروسکەکە، وە نیشانەیتری دەگەل دادەبێت. نەخۆشی لا سەرئێشە تووشی (٢٥٪)ی لە ئافرەتان و (٨٪)ی پیاوان دەبن، وە بەتایبەت بە زۆری لە ئافرەتان دەبێت بەتایبەت لە ماوەی ساڵانی تەمەنی بێئومێدی کە تیایدا ئاستی هۆرمۆنەکان گۆڕانکاری بەسەردا دێت، وە زۆرتر ئافرەتەکە تووشی لا سەر ئێشە دەبێت. ئازاری ئەو نەخۆشییە بە هۆی کشانی موولوولە خوێنبەرەکانی کەلەی

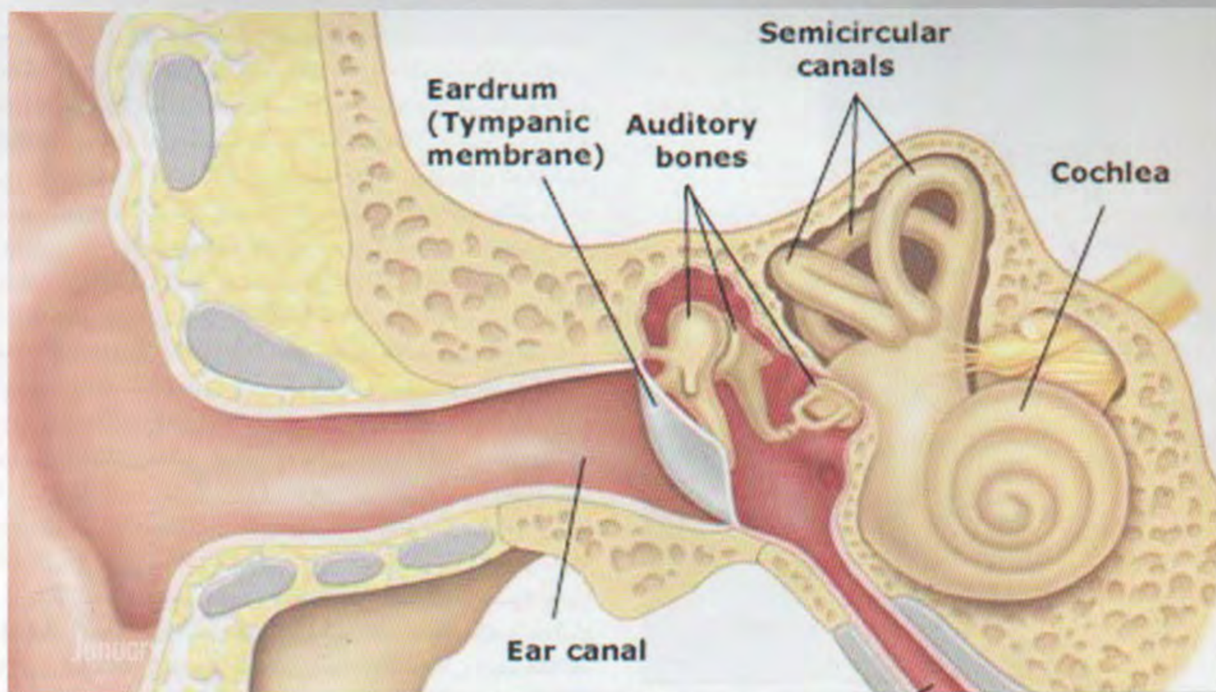


سەر دەبێت، کە موولوولە خوینەکە کشا ئەو کات فشار دەخاتە سەر سەرەکانی دەمارەکان لە پێستی سەر و بەهۆی ئەو فشارەوە ئازار دروست دەکات، هەر بۆیە: لەگەل کشانەکە و فشار خستنە سەر دەمارەکان ئازار دروست بوو، ئەوا: زۆر جار ئازار و ئێشەکە لە چاویش دەبیرێت، وە دەداتەوە چاوەکان. وە کاتێک موولوولە خوێنەکان دوای کرژبوونیان تەز دەبنەوە، ئەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی نیشانەکان لەگەل ئازاری سەر ئێشانەکە. زۆر هۆکار هەیە، کە: لە کاتی بوونی ئەو هۆکارانە ئەگەری دەرکەوتن و هاتنی نیشانەکان زۆرتر دەبن، وە نەخۆشەکە چەند جارەک تووشی ئەو سەر ئێشانە دەبن. لەو هۆکارانە، بۆ نموونە: پشێوی دەروونی، نەخواردنی خواردن و برسی بوون، نەنووستن و دانیشتن هەتا درەنگی شەو، وە یان تەواو نەنووستن و کەم خەوتن، ماندوو بوون و زۆر وەرزش کردن، وە خواردنی هەندەک خواردەمەنی، وەکو: پەنیر و ئەو خواردنانەی کە ماددە پارێزگارییەکانی تێدایە. وە کەم خواردنەوەی ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافایینیان تێدایە، وەکو: چایە و قاوە و چوکلێت. وە هەروەها لە ئافەرەتان کەوتنە ناو سووڕی مانگانە، ژمارە و توندی سەرئێشانەکان زیاد دەکات. هەرچی سەبارەت بە چارەسەر کردنە، ئەوا: نەخۆشەکە دەبێت کە هەوڵ بدات لەو هۆکارانەی کە ئەگەری هاتنی نۆبەتە سەرئێشانەکان زیاد دەکات، بۆ نموونە: تەواو خەوتن، دوورکەوتنەوە لە نەخەوتن و دانیشتن هەتا درەنگ دانیشتن، خواردنی خۆراکی دروست، کردنی وەرزش بەشێوەیەکی رێک و پێک، ئەگەر کەسەکە ئیش و کاری ئەوە بوو کە زۆر دابنیشێت، ئەوا: ناوە ناوە سەری بابدات، وە سەری بسووڕێنێت. حەوانەوە و ئارامی دەروونی و جەستەیی، وە دوور کەوتنەوە لەو خواردنانەی کە سەرئێشان و نۆبەتە سەرئێشان دروست دەکات. وە هەروەها ژنەکان لە بەکارهێنانی دەرمانی مەنعی منداڵ بەدووربن، چونکە بڕی زۆری لە هۆرمۆنی ئیسترۆجین تێدایە و ئەگەری هاتنی نۆبەتی سەرئێشان زیاد دەکات. ئەگەر کەسەکە، ئەو هەموو ئامۆژگارییەی جێبەجێ کرد و هەر کاسەرئێشە (شەقیقە)ی هەبوو، ئەوا: پزیشک دەرمانی چارەسەری لاسەرئێشەکەی بۆ دەنووسێت، وە نەخۆشەکە وەریدەگرێت. دەرمانەکانیش دوو جۆرن، ئەوانەی کۆ بۆ لابردنی نیشانە لە ناکاوەکان بەکاردێت! کە دەرمانی ژان لابەری سادە بەکاردێت، وە هەندێکیان لە کاتی توندی و زۆری ژانەکە بەکار دێت. هەرچی ئەو دەرمانانەن کە بۆ نەهێشتنی هاتنەوەی نۆبەتە ژان بەکار دێت، ئەوا: پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات، وە ئەو دەرمانە بەکار دەبات کە ناهێڵێت ئازارەکە بێتەوە.

پ١٠/ هیوا ئەحمەد، هەڵبجە، مامۆستا، تەمەن (٢٣) ساڵ: ماوەیەکە سەر ئێشانێکی لە پشتەوەی سەرم دروست دەبێت. وە ئازارەکە لە شێوەی نۆبەت و ناوە ناوە دێت، کە زۆر جار ڕاڕام دەکات و بیری لێدەکەمەوە و سەرسووڕان و گێژبوونم دەبێت. ئەو سەر ئێشەیە، بە زۆری لە ئێواران دادەبێت، وە ڕۆژانە بۆ ماوەی زۆر (٧ – ١٠) سەعات لەبەر کۆمپیوتەر و لاپتۆپ دادەنیشم و کارەکەم ئەوەی پێویستە، وە هەروەها بە خۆم زۆر بیر دەکەمەوە و ماندووم بە بیر کردنەوە. ئایا ئەو سەرئێشانە مەترسی هەیە؟ وە چارەسەری چییە؟

و/ ئەو سەئێشانەی کە باسی دەکەیت، بە سەر ئێشان بە هۆی خەمەوە دەبێت، وە بە سەرئێشەی خەم (Tension Headache)، کە: لە کاتی خەم و پشێووی دەروونی و زۆر دانیشتن لەبەر کۆمپیوتەرەوە دروست دەبێت. وە ئەگەر کەسەکە ڕاڕایی و قەلەقی و خەمۆکی هەبێت، ئەوا: سەر ئێشانی زۆر دەبێت، وە زیاد دەکات. ئەو جۆرە سەر ئێشانە لە ئەنجامی گرژبوونی ماسولکەکانی سەر و ملەوە ڕوودەدات، وە زۆربەی کات لە شێوەی نۆبەت دێت و لە ئێوارەدا زۆر دەبێت. ئەو سەرئێشانە بە زۆری لە هەردوو لا سەر دەبێت، وە نەخۆش وادەزانێت کە گرانییەک کەوتوتە سەر سەری، وە یان هەست بە قووڕسییەک دەکات. ئەو جۆرە نەخۆشانە کە ئەو سەر ئێشانەیان هەیە، دەبێت: لە پشێوی دەروونی و خەم و ڕاڕایی بەدوور بێت، وە وەرزش بە ماسولکەکانی مل و سەر بکات، وە بۆ ماوەی زۆر لە دیار تەلەفزیۆن و لاپتۆپ و کۆمپیوتەر دانەنیشێت. وە هەروەها ئارام و حەوانەوەی تەواوی هەبێت، وە خەو و نووستنی تەواو بێت و لە نەخەوتن بەدوور بێت. وە ئەگەر نەخۆشەکە هەموو ئەو ئامۆژگارییانەی جێبەجێ کرد، وە ئازارەکە هەر مایەوە، ئەوا: ئەو کات دەرمان بۆ لابردنی ئازارەکە دەدرێت. دەرمانەکانیش، دەرمانی سادەی ئازار شکێن دەبێت، وە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو دەرمانە ژان لابەرەکە بەکار دێت، هەندەک جار لەگەل دەرمانی ئازار شکێن، دەرمانی چارەسەری خەمۆکی بەکار دێت، کە بەدەرمانە کانی (Tricyclic Antidepressant).

پ١١/ ئازاد ئەحمەد، تەمەن (٣٧) ساڵ، مامۆستا، سۆران: سەرئێشانەکی نیمچە بەردەوامم هەیە، کە هەندەک جار دەداتەوە چاوەکانم. وە ئەو سەرئێشانە بە زۆری دوای خەوتن بۆ ماوەی (٢ –٣) سەعات لادەچێت، وە نامێنێت. ئایا ئەو سەرئێشانە چییە؟ بۆچی بۆم دێت؟



و/ سەرئێشان هۆکاری زۆری هەیە لەوانە: هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، بینین، ددانەکان، وە ئازاری ماسولکەکان. وە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، وە بەتایبەت کە سەرئێشانەکە نوێ بوو، وە لە بەیانیان دابوو. وە ئەگەر هەر هۆی سەر ئێشانەکە نەدۆزراوە، ئەوا: دەبێت تیشکی تەندووری بۆ سەر بکرێت، بۆ لابردنی هەر ئەگەرێکی بوونی گرێ لە ناو مێشک. ئەو جۆرە سەر ئێشانەی کە باسی دەکەیت و دەیداتەوە چاوەکان، ئەوە بە زۆری یەک مانا دەدات، کە: گرفت لە چاوەکان هەیە، هەر بۆیە: سەردانی پزیشکی چاو بکە، وە بەتایبەت کە ئازارەکە دوای خەوتن نامێنێت.

پ١٢/ کەریم قادر، تەمەن (٣٠) ساڵ، هەولێر – قوشتەپە، کاسب: من نەخۆشی شەکرەم هەیە، ماوەی (١٣) ساڵە. وەزن و کێشی لەشم زۆر کەمە، وە سەرئێشانم هەیە. هیچ تاقەتم نییە، وە توانای جوولانەوەم نییە! وە هەموو جار فەحسی شەکر دەکەم، زۆرە و شەکرەکەم باش نییە. تکایە چی بکەم، هەتا وەزنم زیاد بکات و کەمێک قەڵەو ببمەوە؟

و/ یەکێک لە گرنگترین هۆکارەکانی دابەزینی کێشی لەش لە کەسێک کە نەخۆشی شەکری هەبێت، بریتییە لە کۆنترۆڵ نەبوونی شەکرەکەی لە ناو خێندا و بە بەردەوام بەرز بوونەوەی ئاستی شەکرەکە لە ناو خێندا. کە نەخۆشی شەکرەکە کۆنترۆڵ نەبوو، ئەوا: کەسەکە کێشی لەشی دادەبەزێت، قرپۆک دەبێت. وە لەبەر ئەوەی کە باسی ئەوەت کردووە، کە: هەموو کات کە پشکنینی شەکر لە ناو خێندا دەکەیت، ئاستی شەکرەکەی زیادە و زۆرترە. بۆ یەکەم هەنگاوی چارەسەری کەمی کێشی لەشت، ئەوەیە کە: چارەسەری تەواوی نەخۆشی شەکرەکەت بکەیت، وە نەخۆشی شەکرەکەت کۆنترۆڵ بکەیت، هەتا کێشی لەشت زیاد بکاتەوە. لە هەموو بارەکاندا، دەبێت سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکەیت، هەتا هەموو پشکنینێکت بۆ بکات، وە بەتایبەت پشکنین بۆ غودەی دەرەقی، غودەی سەر گورچیلە، وە پشکنین بۆ مژینی ماددەکان لە ناو ڕیخەڵۆکدا، چونکە زۆر کات هەندەک نەخۆشی هەن کە لە شێوەی شاراوەدا هەن، وە نیشانەی دوور و نیشانەیتر دروست دەکەن، وە نەخۆشەکە تووشی داهێزران و بێتاقەتی دەکەن. وە هەروەها هەندەک جۆری دەرمان هەن، کە نەخۆشەکە تووشی دابەزینی کێشی لەش دەکەن. هەر بۆیە پێویستە پزیشکی پسپۆڕ هەموو چارەسەر و دەرمانەکان ببینێتەوە، وە دەرمانەکان تاوتوێ بکات. کە پزیشکەکە پشکنینەکان و هەموو دەرمانەکانی دیت، ئەو کات: بڕیار لە چارەسەری کەمی کێشی لەشەکەت دەدات، وە جاری واهەیە دەرمانی ڤیتامینەکانت بۆ دەنووسێت.

پ١٣/ لۆکە، تەمەن (٢٠) ساڵ، فەرمانبەر، چەمچەماڵ: کێشی لەش و وەزنم زۆر کەمە! وەزنم (٤٣ کگم)ە، وە درێژیم (١٥٢ سم)ە. ئێستا دووگیانم و ماوەی چار مانگە منداڵم بە سک کەوتووە، وە وەزنم بە (٣ کگم) زیادی کردووە لەوەتەی دووگیانم. ئایا کەمی وەزنەکەم، کار لە سەر ئەو کۆرپەیەی سکم دەکات؟

و/ هیچ پێویست بە ڕاڕایی و قەلەقی ناکات، مادام کێشی لەشت بە بڕی (٣ کگم) لەگەل دووگیان بوونیت زیادی کردووە. کاتێک ژنێک منداڵی وەزگ دەکەوێت، ئەوا: لە یەکەم سێ مانگی یەکەم کێشی هەندە زیاد ناکات (بەڵکو لە یەکەم سێ مانگ لە نێوان یەک کیلۆ بۆ کیلۆ و نیوەک زیاد دەکات). وە لە مانگەکانی دوایی کێشی لەش دەست بە زیاد بوونی زۆرتر دەکات، وە ژنەکە کێشی لەشی بە بەرچاوی زیاد دەکات. خۆ ئەگەر ئەو کێش زیاد بوونەی تۆ وەربگرین، دەبینین: کە باس لە (٣ کگم) زیاد بوون لە کێشی لەشت دەکیت، ئینجا ئەگەر بە سێ مانگ کێشی لەشت (١.٥ کگم) زیادی کرد بێت، ئەوا: لە مانگی چارەم کێشت بە (١.٥ کگم) زیادی کردووە، ئەو زیاد بوونە و بۆ تەمەنی

ئێستای زگەکەت و کاتی ئێستات تەواوە و کەم نییە. هەموو کات، زیاد بوونی کێشی لەشی ژنی دووگیان (نیو کیلۆ گرامە) لە یەک حەفتەدا، واتە: (٢ کگم) لە هەر مانگێکدا، وە ئەگەر سەیری زیاد بوونی کێشی لەشی تۆ بکەین، دەبینین: کە زیاد بوونەکە ئاساییە و جێگای مەترسی نییە، کێش زیاد بوونەکە تەواو ئاساییە. گرنگترین بارودۆخ هەنووکە، کێشی لەشی منداڵەکەت! چونکە زۆر منداڵ هەیە، کە: لەگەل دووگیان بوونی دایکیان کێشی لەشیان زۆر دەبێت، بەلام کێشی لەشی منداڵەکەیان لەگەل لەدایک بوونیان کەمە! وە بە پێچەوانەش هەیە، کە: دایکەکە کێشی لەشی هەندە زیاد نابێت، بەلام کە منداڵەکە لە دایک دەبێت، ئەوا: کێشی لەشی منداڵەکە ئاسایی دەبێت، وە کێشی لەشی هیچ کەم نییە! هەر بۆیە: هیچ خۆت تووشی هەلەداوان مەکە بەلکو گرنگی بە تەندروستی خۆت بدە و ئەو خواردنانە بخۆ کە دەبێتە هۆی تەنروست بوونی خۆت منداڵەکەت، کە: پڕ بێت لە پرۆتین و ماددەی ئاسن و کالسیۆم.

پ ١٤/ کەمال عوسمان، تەمەن (٤٦ ساڵ)، کاسب، خەبات: دەمەوێت پرسیار دەربارەی دەرمانی (ڤۆلتارین) بکەم، کە بۆ نەخۆشی سەوەفان و ئازاری چۆک بەکار دێت. ئایا ئەو دەرمانە ئازار شکێنە، وە یان چارەسەرە؟ ئایا بە چەند جەم ئەو دەرمانە دەخورێت، وە هەتا ماوەی چەند ئەو دەرمانە بەکار دێت؟

و/ دەرمانی ڤۆلتارین دەرمانێکی ئازار شکێنی زۆر باشە، وە دەبێتە هۆی لا بردنی ئازار و کەمکردنەوەی هەوکردنەکان بەلام هەموو کات ئەوە چارەسەری بنبڕ نییە، وە جەمی ئەو دەرمانە دەتوانرێت بە گوێرەی پێویستەکان جەمەکان ڕێک بخرێت، وە دەتوانرێت بە جەمی (٥٠ مگم) ڕۆژی سێ جار بدرێت، وەیان بە جەمی (٧٥ مگم) ڕۆژی دوو جار بدرێت. هەموو کات ئەو دەرمانە دەبێت دوای نان خواردن، وە لەسەر تێری بخورێت. پێش ئەوەی ئەو دەرمانە بە نەخۆشەکە بدرێت، دەبێت پزیشک پرسیاری ئەوە لە نەخۆشەکە بکات، کە: نەخۆشی ڕەبۆی هەیە؟ وە ئایا نەخۆشی برینی گەدەی هەیە؟ ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ڕەبۆیان هەیە، وە یان نەخۆشی برینی گەدەیان هەیە، وە یان هەستەوەری ئەو دەرمانەیان هەیە دەبێت ئەو دەرمانە بەکار نەهێنن چونکە کاردانەوەی خراپ لەسەر ئەو جۆرە کەسانە دروست دەکات. وە هەرچی دەربارەی ماوەی چەند ئەو دەرمانە بۆ نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم و ئازاری جومگەکان بەکار بێت، ئەوا: ئەگەر دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی کاتی و هەندە نەبێت، ئەوا: ئاساییە و بۆ ئەو ماوەیە بەکار بێت. کەچی ئەگەر دەرمانی ڤۆلتارین بۆ ماوەی درێژخایەن و بۆ ماوەی زۆر بەکار هات، ئەوا: دەبێت ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی بۆ وەربگیرێت، وە ئەو بڕیار لە سەر ڕێگادان بەوەی دەرمانی ڤۆلتارین بۆ ماوەی زۆر بەکار بێت چونکە هەموو کات ئەو دەرمانە کاردانەوەی لاوەکی هەیە، ئەگەری دەرکەوتنی کاردانەوە لاوەکییەکان لەبەر چاو بگیرێت.

پ ١٥/ فەرهاد خەلیل، تەمەن (٢٥) ساڵ، کاسب، هەولێر: گرفتی من ئەوەیە، کە: من زۆر دەخۆم و هەست بە تێر بوون ناکەم! هەرچەند من زۆر لاوازم، وە کێشی لەشم کەمە. وە درێژی من (١٨٠ سم)ە، ئایا ئەو زۆر خواردنە و زیاد نەبوونی کێشی لەشم نەخۆشی نییە؟

و/ سەبارەت بەو ئاریشەیەی بەڕێزتان پێویست دەکات، کە: سەردانی پزیشکیکی پسپۆڕ بکەیت، هەتا لە هەموو ئەگەرەکان بکۆلێتەوە. وە ئەو پزیشکە پشکنینی غودەی دەرەقی و پشکنینی پیسایی، بۆ بەڕێزتان بکات. مەرج نییە، ئەو نیشانانەی کە تۆ هەیەتیت بە هۆی نەخۆشییەوە بێت! بەلکو لەوانەیە بۆماوەیی بێت، وە یان بەهۆی باری دەروونییەوە بێت.

ووشەی بزر:

١ – پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، دوازدە پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکە.
٢ – یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ – بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ – ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	ڕ	ک	ە	ر	ێ	ک	ی	ت	ە	ق
٢	ە	ل	ی	ا	ڕ	ب	و	ج	م	ڕ
٣	و	ر	ی	ت	ێ	ج	ە	ک	ە	ت
٤	ش	گ	ی	ا	ۆ	ە	ن	ا	ی	ێ
٥	ت	ە	ت	ێ	ب	ک	ێ	لأ	ت	ڕ
٦	ی	ت	ێ	ب	و	ی	ب	ا	ە	ۆ
٧	ی	ز	ێ	ڕ	ک	ب	ە	ت	ر	گ
٨	ر	ە	ۆ	ر	ک	ە	ش	لأ	ی	ی
٩	ە	ل	ی	ش	ی	م	ا	ق	خ	ا
١٠	ک	ە	ی	ن	ا	ت	ر	و	ک	ن

کەرێک کورتانی زێر و تالا بێت
قامیشی شەکر لە جێتی گیا بێت
جوبرایل بێنە بیکە مەیتەری
قەت نایگۆرێت رەوشتی کەری

سۆدۆکۆ(٤٩)

تێبینی:
سودۆکو یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩)دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

			٥	١	٣			
						٤	٦	٨
٢	٩	٧						
						٨	٢	٥
			٧	٢	٦			
٣	٢	٤						
						٣	٧	1
٦	٥	٨						
			2	٩	٤			

ئایا پاککردنەوەی ددان لە لای دکتۆری ددان باشە یان خراپ؟

زۆرجار نەخۆش دێتە لای دکتۆری ددان، دەڵێت: پاککردنەوەی ددان خراپە! یان لەسەر زاری خەڵکانیترەوە بیستوویەتی، کە: پاککردنەوەی ددان دەبێتە هۆی رووشانی مینای ددان!

دەبێت ئەوە بزانین کە رۆژانە سەدان نەخۆش سەردانی کلینکەکانی ددان دەکەن بۆ کێشانی ددانیان لەبەر نەخۆشیی پووکیان کە بووەتە هۆی لەقینی ددانەکانیان. ئایا وەها باشە کە ددانەکانی پاک بن و کلس و میکرۆبی بە سەرەوە نەبێت یان کلس و میکرۆبی بەسەرەوە بێت یان لەکۆتاییدا بفەوتێت؟

پاککردنەوەی ددان لەلایەن پزیشکی ددانەوە زۆر گرنگە! ئەویش بەپێی جۆری نەخۆشەکە پێویست دەکات رەنگە هەندێک سێ مانگ یان شەش یان ساڵ یان دوو ساڵ جارێک ددانیان پاک بکەنەوە. پاککردنەوەی ددان هیچ زیانێک بە ددان ناگەیەنێت، جگە لەسوود. ددان پێکهاتەیەکی زۆر ساف و رەقە، لەبەر ئەوە زۆر بەئاسانی پاک دەبێتەوە و میکرۆب زۆر بە ئاسانی پێوەی نالکێت، بە پێچەوانەوە ئەگەر کلسی زۆر پێوەبێت، ئەوا: بە ئەستەم پاک دەبێتەوە و میکرۆب زیاتر لەخۆ ئەگرێت. بە بەردەوام کۆبوونەوەی میکرۆبیش لە سەر ددان مانای بەردەوام هەبوونی سووتانەوەی پووکە کە داکشانی پووک و داخورانی ئێسکی راگری ددانی بەدوا دادێت. ئەنجامەکەشی فەوتانی ددان یان ددانەکانێتی.

بەلام بە پاککردنەوەی ددانەکانت ناوبەناو لە لایەن پزیشکی ددان گەرەنتی مانەوەی ددانەکانت دەکات.

دسۆران محمد غەریب

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
						■										1
		■								■						2
																3
						■										4
	■												■			5
							■				■					6
				■												7
																8
		■						■							■	9
	■								■							10
											■					11
■																12
									■							13
													■			14
					■											15
																16

ئاسۆیی:

١- ئەندامێکە تێیدا چەوری دەسوتێت -نەخێر (پ)

٢- سەگ (پ) -ئادەم بێ سەر -بەکاری وەرگێران دەوترێت

٣- تازە- میوەیەکە

٤- بەهێزترین ماسولکەی لەشە -شمەک- قەلایەکی بەناوبانگ بوو لە فەرەنسا

٥- عەقل -چیایەکی کوردستانە

٦- لەگەل چایە (پ)-لەرەمەزاندا دەیگرن

٧- وەحدە - ماسی بە عەرەبی -لایەن

٨- دەستی عەرەب -بەگی بێ کەمەر (پ) -دارێکە

٩- نیوەی یانە -مانگێکی کوردییە

١٠- چەکی داپۆشراو (ت)-گیاندارێکی لەناوچوویە

١١- شارێکی ئێرانە-دانەویلەیەکە (پ)- میوەیەکە

١٢- جۆرەنەخێکە (پ) کردارێکی زستانەیە لەهەندێ گیانەوەر(پ)-بووی+دوو پیتی وەکوویەک

١٣- یەکەمین کەس لەبواری پزیشکی خەلاتی وەرگرت

ستوونی:

١- نەخۆشیەکە تووشی پرچ هەل وەرین دیکات - سەرچاوەی ژیانە (پ)

٢- ئاو بە تورکی (پ) زیری سپی - مادەیەکە (پ)

٣- سێ پیتی شەکیب- چوارپیتی وەکوویەک

٤- هەموو کەس هەیەتی- شانە -سورتێکی قورئانی پیرۆزە (ت)

٥- نەخۆشیەکی کوشندەیە(پ)-نیوەی ئایە-لە چاو دەکرێت

٦- دوو پیتی وەکوو یەک-تەنیشت -ئەندامیکی لەشە

٧- دوو پیتی گەمە-ماری سەربراو -قەلایەکی بەناوبانگە لە کوردستان-شێر

٨- ئیش (ت)- دووپیتی وەکوویەک-زیندەوەرێکی زین بەخشە

٩- دیهات(پ) -لەسەر چاوە -بچوکترین ئیسکی هەیە+پیتێک

١٠- ناوێکی کچانەیە (ت) -بۆ سرکردن بەکاردێت

١١- سەماعە- پرس- خراپ

١٢- کەپوو - پیتێکی E- وەرزێکی سال

١٣- دوو پیتی وەکوو یەک +دوو پیتی وەکوو یەک -هەوا -قورگ (پ)

١٤- پێچەوانەی پیاو(پ)- ماددەیەکی هۆشبەرە (پ)

ئەرێ ڕاستە ریڤیکا کورە ئەندامەکێ بێ کارە؟!

نەخێر..خودای چ ئەندامەک بێ مفا نەدایە مرۆڤی. ریڤیکا کورە دهێتە دانان وەک پاشماوێن سەردەمی دەسپێکا مرۆڤاتیێ دەمێ خارنا سەرەکی یا مرۆڤی گیا بوو. ودێ بینین ئەڤ ئەندامە ل هندەک گیانەوەرا گەلەکێ مەزنە وەک غوریلای، کۆ دهێتە بکارئینان بۆ هەرەسهینانا سلیلوزێ ژ وێ گیایێ لێدخون.

هەرچەندە مرۆڤ مفایێن دی ژێ دبینیتن وژڤانە:

• یا زەنگینە ب شانێن لیمفاوی کۆ یا گرنگە بۆ بەرگریا لەشی دژی بەکتیریا ولاشێن بێگانە

• هندەک ڤەکولینا دیارکریە کۆ ئەڤ ئەندامە راهێنەرەکێ باشە بۆ سیستەمێ بەرگریێ (جهاز المناعە) برێکا چێکرنا هندەک ئەنتیجینا ودئەنجامدا چەند دژەمیکروبەک دروستبن بۆ ریبرێبینەڤا وان.

• هەروەسا کاردکەت وەک کۆگایەکێ بۆ خرڤەبینا بەکتیریایێن سوودمەند بۆ هناڤا. وهەروەسا یێ هاتیە دیتن کۆ پشتی زکچوونێ ئەڤ بەکتیریایە دهێنە لادان ورۆلێ ریڤیکا کورە ئەوە ریڤیکان تژی بکەتەڤە ژڤان بەکتیریاییێت زیندی.

• هەروەسا دهێتە بکارئینان وەک یەدەکەک بۆ نشتەرگەریێن راستکرنەڤا هندەک ئورگانێن لەشی بۆنموونە وەک بوریا میزێ ل جیاتی حالبی پشتی هەلگرتنا میزلدانێ.

د.عدنان صالح ئاکرەیی / پسپۆری نەشتەرگەری گشتی، ئاکری

نەخۆشی کۆمەڵایەتی

شاپدان

ئەمن هەموو کات لە ناوەندیَ دەخۆم و لەڕۆخیَ پار دەدەمەوە! قەت حەزیشم لە خواردنی بە حیزی نییە و قەت غەدر و زوڵمیشم لا ڕەوا نییە و هەتا لۆم لوا بێت، نەمهێشتووە غەدر بکرێت. لەبەر زۆر ئیعتیبارات لە ناو ئەو حکومەتە و لە ناو پارتی و یەکێتی دەستم دەڕوات، وە درۆ دەکەم ئەگەر بڵێم ئەو حکومەتە بە یەکێتی و پارتییەوە هیچیان لۆ من نەکردووە. خەڵک هەتا ڕادەک کاڵ فامن، کە لە دەریَ دەیان دیتم خڕی بە پارتی لەقەڵەمی دەدام، هەرچەند لۆ متمانە و بڕوا بوون، ئەوەندەی ئەوان بڕوایان بە من هەیە هەندە بڕوایان بە حزبییەکی خۆیان نییە! ئەوجا یەکێتیش هەروا: خۆ هەندە لە مێژیش نییە، کە جەنابی کاک کۆسرەت گۆت بووی ئەو کوڕە نە دەکڕێت و نەدەفرۆشرێت. وەکی هاتمەوە هەولێریَ، زۆر جار دکتۆرەکان تەڵەبەی سەفی شەشی کولیەی توویبیان دەهێنا بۆ دەرسی عەمەلی! ئەوجا جاری وا هەبوو، کە: ئەو دکتۆرەی کە دەیهێنان تەمەنی لەسەرووی پەنجاساڵی بوو بەڵام مستەوای عەمەلی منی دەزانی و دەیگۆت: ڕادەوەستم بزانم لە ڕووی پراکتیکی ئەو مەنتکە چ باس دەکات، هەتا ئیستیفادەی لێبکەم! ڕۆژەک گروپەکی شەش هات بوون، هەتا نۆ لۆ دە تەڵەبە دەبوون. ئەوا دەرس شەرع دەکەم،دەبینم یەک لە تەڵەبەکان لە پشتەوە سەدرییەی داکەند و چوو دانیشت، وە لاقی خستە سەر لاقی و زۆر بێمننەت بوو. گۆتم: کوڕم، خێر؟! ئەگەر نەخۆشیت، ئەوا: عالەم نەخۆش بیت دێتە لای من، وە ئەگەر تاقەتت نییە، ئەوا: دەتوانیت بڕۆیت، ئەگەر نا جەوی خیندن لە وولاشەکانت تێک مەدە. گۆتی: ببوورە، دکتۆر!! جاری دووەم دیسان هەمان ڕەفتاری دووبارە کردەوە، وە من کەمەک تووڕە بووم بەڵام بەسەر خۆم نەهێنا. تەڵەبەکان وویستیان کە تێم بگەیەنن، کە: ئەو برادەرە نوێنەری تەڵەبانە و حزبییە، ئەوجا ئەوانی چاو ترسای کرد بوو. وە هەموو تەڵەبەکانیش ئەمنیان خۆش دەوێت، لۆیە: دەیان وویست بڕێن و هەموو دەم و چاویان دەیان گۆت: دکتۆر، ئاگات لەخۆ بیت، ئەو حزبییە!! ترسەکەشیان لە خۆشەویستیان بوو بۆ من! جاری سێیەم دووبارەی کردەوە، ئەمنیش تێیم ڕاخووڕی و گۆتم: هەستە ڕاست بەوە، ئەوە لۆ ئیحترامی خۆت ناگریت. گۆتی: دکتۆر، لۆ ئاوەها تێم ڕادەخووڕی! ئەوجا جاری واهەیە کە تووڕە بم، هەموو جۆرە قسەک دەکەم! گۆتم: تێت ڕادەخووڕم و چاوت دەردەکەم، لەبەر ئەوەی هیچ ئیحترامی لە خۆت گەورەتر ناگریت و ناموحتەرەمیت. گۆتی: ئەمن نوێنەری تەڵەبانم!؟ گۆتم: عەمری خۆت و حزبەکەت نەمێنێت، ئەو کەسەی ئەتووی کردیتە نوێنەر لە تۆ بێقیمەتتر بووە، بڕۆ دەریَ! کە چووە دەریَ هەر بۆرە بۆری ببوو، گۆت بوویە تەڵەبەکان وادەکەم و وادەکەم. چ بوو لە یەک لە بارەگا حزبییەکان شکایەتی کرد بوو، ئەو کوڕەی کە بەرپرسی بوو زۆر برادەری من بوو، وە هەموو جارەک بچم پارەکی زۆری لێدەستێنم. گۆت بووی: بڕۆ بابە بڕۆ، ئەوە لەگەل ئەو بەرایەی کوو تێکت دایە، بڕۆ ئەوە خواردنی تۆ نییە!!؟ بە کورتی: شاپی دابوو. باشە، ئەتوو هەموو شتەکی لێبگەڕیَ: حزب، کەسی حزبی، کولیەی گوب، خیندەواری، مامۆستا ئەوانەی خڕ لێبگەڕیَ ئەتوو کوو برادەری خۆت چاو ترسێن دەکەیت؟! کوو قەبوولی دەکەیت، کە برادەرەکانت بە کەسێکی خراپت لەقەڵەم بدەن، وە لێت بترسێن؟ دروست کردنی دەروونی وا، هۆکارە بۆ جێگیر نەبوونی کۆمەڵگا و میللەت! ئەو چەشنە کەسانە نەخۆشن، وە باوەڕ ناکەم هیچ حزب و دەستەیەک بە ئەندامەکانی خۆیان بڕێن غەدر لە خەڵک بکەن، وە یان دۆست و برادەرانتان چاو ترسای بکەن. ئەمن وەبیرم نەمابوو، بەڵام دوایێ کە زانی بووی شاپ درایە و بە گژ چیایەکی داهاتییە فس ببۆوە و هەموو کات متەقی لەبەر نەدەهات. وەی لێهات بوو، تەڵەبەکانی کە لەگەل خۆی بوو، ئەگەر هەر پەلی بزووتبا دەیان گۆت: بە دکتۆر ئازادی دەڵێین! کە زانیمەوە، گۆتم: ئاوەهاش نا، ئەنگۆ پل قوونی مەکەن، وە غەڵەتی خۆی بە چاو دامەدەنەوە!! کابرا یەک جار شاپدرایە!!





بۆردی سێکسۆلۆجی

لەگەل ئەو پێشکەوتنەی کە کوردستان بە خۆیەوە دیووە، لەگەل زیاد بوونی بوارە پزیشکییەکان و ئەو پێشکەوتنە پزیشکییەی بەتایبەت لە هەولێر و کوردستان دەبینرێت. زۆر پێویستە کە ئەو کەسانەی بەرپرسن لە بواری خوێندنی باڵا گرنگی بدەن بە کردنەوەی دەرگای خوێندنی شەهادەی گەورە لە بواری سێکسۆلۆجی (sexology)، کە بە ڕاستی ئەو بوارە پێویستە گرنگی پێ بدەن و دکتۆری پسپۆڕ لەو بوارە هەبن. بە هیوام هەر وەک چۆن داوای پزیشکی فریاکەوتنمان (emergency medicine) کرد و کراوە، ئەو بوارەی خوێندنیش بکرێتەوە.

خوێندنی باڵا

خیندنی پزیشکی پێویستە گۆڕانکاری بە سەر دابێت، وە وەکو پێشتر نەبێت کە حزب، واسیتە، کەسی نەزان، بیری خراپ و هەڵوێستی تاکە کەسی دەوری هەبێت لە وەرگیرانی خوێندکار لە خیندنی باڵا. بە هیچ شێوەیەک ساڵی خوێندنی (2014 – 2015ز) وەکو ساڵی (2004ز) نییە، وە پێویست دەکات پزیشکانیش ئەگەر هەقیان خوورا قەبووڵی نەکەن. لەمەو دوا پێویست دەکات کە وەرگرتنی خوێندکار لە سەر بنەمای شار و ناوچە و قەزا و ناحیە بێت، بۆ نموونە: شاری هەولێر پێویستی بە دە پسپۆڕی هەیە ئەو دە کەسە لە هەولێر وەربگیرێت یان لە سلێمانی پێویستی بە دە پسپۆڕی هەیە ئەو دە کەسە کە پێویستی سلێمانی پڕ دەکاتەوە لە سلێمانی وەربگیرێت یان ئەوەی هەڵەبجە و ئەوەی چۆمان و هەمووی بەهەمان شێوە، ئەمە باشترە لەوەی کە لەمەو پێش هەبوو.



پەیوەندیئەلیکترۆنی سەبارەت بە نەخۆش

وادێت ساڵی (2014ز) بە کۆتا دێت و دەچینە ناو ساڵی (2015ز)، هەتا هەنووکە دیتنی نەخۆش لە خەستەخانەکانی حکومەتی هەرێم بە شێوازی کۆنە؟! زۆر ئاسان دەتوانرێت کە وەزارەتی تەندروستی یان بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی لە شارەکانی هەرێم بەرنامەیەکی ئەلیکترۆنی دابنێت، ئەگەر هەر هیچ نەبێت بۆ نموونە لە هەولێر خەستەخانە گەورەکان و یەکەی فریاکەوتن بەیەکەوە ببەستێت بە جۆرێک کە نەخۆشێک چووە یەک لە خەستەخانەکان یەکسەر ناوی بچێتە ئەو سیستەمە ئەلیکترۆنییە و کۆدی تایبەتی خۆی هەبێت کە لە کاتی پێویستی زانیاری پزیشکی تەواو بدات بە دکتۆری پسپۆڕی خەفەر. ئەو شێوازە کار ئاسانی بۆ پێشکەش کردنی خزمەتی تەندروستی بە شێوازێکی سەردەمییانە و سوود بینینی نەخۆش و بە هەدەر نەدانی ماڵی دەوڵەت.

دەرۆزەکەران لێرە و لەوێ!!

برادەرێک بۆی گێڕامەوە، وە لەبەر ئەوەی سەربردەکەی زۆر خۆش بوو! بۆیە: حەزم کرد، ئێوەش بیبیسن و بیخوێننەوە. خۆ کورد دەڕێت، کە:ئامۆژگاری وەکو تۆپەڵی قووڕ وایە تۆ بیدە لە دیوار، ئەگەر شوێنی خۆشی نەگرێت بەڵام شوێنێک هەر جێدەهێڵێت. ئەو، گۆتی: باوکم چوو بۆ تایلەند! لەوێ دوای تەواو بوونی کار و ئیشەکانی وویست بووی لە بازاڕ پیاسەیەک بکات. ئەوجا زۆر لەوانەی کە سەردانی وولاتانی دەرەوە دەکەن، هەروەک لە هەموو مرۆڤێک ئەو حەز و ئارەزووە هەیە! هەوڵ دەدات، کە: هەموو ئەو شوێن و جێگایانەی کە لەو وولاتە هەن ببینێت، وە بەسەریان بکاتەوە. هەر لەبەر ئەوە، باوکی ئەو برادەرە پیاسەیەکی بەناو بازاڕدا کرد بوو، لەوێ بۆ ئەوێ هەتا موەکی چاک گەڕا بوو! دوایی داوای بینینی بازارێکی شەعبی و میللی کرد بوو. لایان درکاند بوو، کە: بازاڕی فلان لە تایلەند بازارەکی شەعبی و میللیە، لۆیە: بۆ ئەوێ چوو بوو. ئەو پیاوە، گێڕا بوویەوە: وا لە ناو بازاڕ پیاسە دەکەم، دیتم: کەسێکی دەرۆزەکەر هات، گۆتی: نانم نەخواردووە، نانێکم لۆ بکڕە!؟ واتا دەرۆزەکەرێک داوای خێر پێکردنی لێکرد بوو، وەک ئەوەی لای خۆمان هەیە. ئەویش، هەستا بوو پێنج دۆلاری دابوویێ! ئەوجا لەوێ دۆلار بە نرخە، وە مرۆڤ بە سێ دۆلار نانەکی باش دەخوات. ئەوە ئەو برادەرە کوردە هەر لە ناو بازاڕ پیاسە دەکات، لەو دوکان بۆ ئەو دوکان شتەک بۆ دیاری لەو دوکانە دەکڕێت! وە شتەکیدی لەویتر. خۆ، کە سەفەر دەکەیت دەبیت دیاری بۆ خێزان و ماڵ و منداڵت و خوشک و برا و دایک و باوک بکڕیت و بیهێنیتەوە! ئەدی کە دێیتەوە ماڵەوە، هەموو چاویان لێیە کە دیارییان بدەیتێ. ئەوە وای کرد بوو، کە: ئەو برادەرە کوردە لە ناو ئەو بازاڕە میللیە بمێنێتەوە، وە شت بکڕێت. لەوانەیە، ماوەی نیو کاتژمێر یان چل دەقیقەی پێچوو بێت! دیت بووی، کە: کابرای دەرۆزەکەر گەڕاوە و هات، گۆتی: فەرموو، ئەوە دوو دۆلار و زۆر سووپاس کە نانەکەت بۆ کڕیم؟! کابرای کورد، گۆتی: گۆتم، نامەوێتەوە! ئەمن بە خێر ئەو پارەیەم دابووە تۆ، بۆیە: سەرفییەکەش بۆ خۆت بێت. کابرای دەرۆزەکەر، گۆت بووی: نامەوێت! ئەمن برسیم بوو، وە داوای ئەوەم کرد کە نانێکم بۆ بکڕیت. ئێستا نانی خۆم خوارد بە سێ دۆلار و ئەوە باقییەکەی وەرگرەوە. کابرای کورد، گۆت بووی: وەکی سەیرم کرد، دەبی: هەر باقییەکەی وەربگرمەوە و نابێت، بۆیە: دوو دۆلارەکەم لێی وەرگرتەوە چونکە قەبوولی نەدەکرد. هەر ئەو کابرایە، کوردە گێڕا بوویەوە کە: دوای ئەو سەفەرە بە ساڵێک یان دوو ساڵ چوومە وولاتی تورکیا شاری ئیستەنبول، هەر لەو ماوانە بوو کە سووری بە زۆری ئاوارە بوون! لەو شارە هەندەک لە سووریان دەرۆزەیان دەکرد، ئەوجا زۆر بە بێتمایی. لەو کاتانە بوو، سەفەرێک بۆ ڕێک کەوت بۆ ئەو وولاتە. ئەوجا، لەبەر ئەوەی ژنەکەی لە هەولێری تورک بووە، لەبەر ئەوە بڕەک لە تورکی باش بووە و سەر و گوێلاکی شکاندووە. ئەو کابرایە، گۆت بووی: یەکەکی سووریم لێ هەڵکەوت، گۆتی: خێرەک بکە! بڕۆ، بەو لاوە خێری چی؟! گۆتی: ئەدی ئیسلام نییت، خێرەکم پێبکە! گۆتی: ناچار، چەند لیرەکم دایە؟! دیار بوو زۆری بە دڵ نەبوو، وە کەمەک لا لووت بوو! هەندەی نەبرد، دەرۆزەکەرەکە هاتەوە دوویدیشی دەگەڵ خۆی هێنا بوو، وە دەیان گۆت: خێرکمان پێ بکە!!؟ مامە خێرەکی بکە، بە جۆرێک کە پەستیان کرد بوو، وە بێزار ببوو. هەر لەبەر ئەوە بوو، ئەو پیاوە گۆت بووی: نەعلەت لەو دەرۆزەکەرانەی خۆماندا، ئەوە بە ناوە ئێمە لە وولاتی ئیسلامیین و ئەوان کافرن، لەوێ ئەمن کووم دیت و لێرەش کووە!!؟

کوڕ و باوک

باپیرەم کە لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوو، خوای گەورە ئەمانەتی لێوەگرتەوە (خوا عافووی بکات، لەگەل مردی حازریان) وە تەمەنیشی نزیکی نەوەد ساڵی دەبوو، هەموو جار دەیگێڕایەوە کە ئەو یش لە بە تەمەنەکانی پێش خۆی بیستی بووی، زۆر چاکم لە بیرە دەیگۆت: فلان، تەمەنی لە سەد و قسووری تێپەڕی کرد بوو، ئەو لۆ منی گێڕاوەتەوە کە لە بەتەمەنەکانی پێش خۆی بیست بوو. بەو مانایە بێت پێش دوو سەد بۆ چار سەد ساڵ لەمەو پێش دەگەڕێتەوە، دەیگۆت: کاتی خۆی ناوی پاشای وولاتێک ئەو جیهانەی پڕ کردووە، وە بەوە بە ناو بانگ بووە کە کچەکی زۆر جوانی هەبووە، لە جوانیدا بە کەس نەشوبهێنراوە. ئەو کچە مێووژی دەگەردەنێدا دیار بووە، برای خۆی لێی عاشق دەبوو!! پاشا ئەو کچەی خۆی زۆر خۆشویستووە و لە ڕادە بەدەر، هەر بۆیە: وویستوویەتی لە چاوی خەڵکی بە دوور بێت بەتایبەتی ئەو جوانییەی کە کچە هەیەتی، نەبووە!! پاشا هەستاوە پرس و ڕاوێژی کردووە بۆ ئەوەی بزانێت چ لە کچەکەی خۆی بکات، لە کوێ دای بنێت؟ پرسیار بە پرسیار هاتۆتە سەر ئەو ڕایەی کە لە ناو یەک لە دوورگەکانی ناو بەحرێ (دەریا) خانووەکی بۆ بکات، بە شێوەیەک ئەو دوورگەیە کەسی لێناژییێت و کەس دەستی بە کچەی ناگات. کچەی دەباتە ناو ئەو دوورگەیە و خانووەکی بۆ دەکات، وە پیرەژنەکی دەقەبەل دەکات. پیرەژن ئیش و کارت بەس خزمەتی ئەو کچە دەبێت و ئاگاداری تەواوی کچە ببە، وە هیچ کاریتر مەکە! ساڵ هات و ساڵ ڕۆیشت، قسە بکەوتە زارەکی دەکەویتە شارەکی! لەو مەملەکەتی لۆ ئەو مەملەکەتی بازرگان و چاوش و گۆرانیبێژ و دەرۆزەکەر و سواڵکەر، مەسەلەی کچەیان گواستەوە تەنانەت لە دیوەخان و دانیشتنی پیاو ماقووڵ و ناوداران وەکو ئەفسانە باس دەکرا. کچەک هەیە هەندە جوانە، جوانییەکەی

لە ڕادە بەدەرە و لە ناو دوورگەکی لە بەحریَ کە هیچ کەس نای گاتیَ دەژی، هەبوو دەیگۆت: دەرێن پیرەژنەکی دەگەل دایە. کوڕە پاشایەک زۆر گوێی لەو حیکایەتە دەبیت، سووند دەخوات دەبێت بچیت ئەو کچە ببینێت و شەیدای کچە دەبێت. دەردیَ عاشقی دەردەکی گەلەک گرانە، تەدارەکی پاشایەتی لیَ فڕیَ دەدات و بەرگەکی خراپۆکەی لە شوانەک لە دەرەوەی شاری وەردەگرێت و دەبەر خۆی دەکات و دەڕوات. پرسیار بە پرسیار لەو مەملەکەتی لۆ ئەو مەملەکەتی، لەو شاری لۆ ئەو شاری بە پرسیار کەس بزر نابیت، هەتا ئەو دوورگەیە دەبینیتەوە کە کچەی تێدایە. ئەوجا کوو خۆی بگەینتیَ؟ دەگەڕێت بزانیت کەشتییەک یان بەلەمەک نابینیتەوە، بۆ ئەویش پرسیار دەکات. خۆی دەگەیەنێتە کەشتییەک بەڵام ئەوان دەڵێن: کەس ناتوانێت بچیتە ئەو دوورگەیە، پاشا بزانێت هەمووان لە دار دەدا!! بۆیە دەگەل خۆمانمان دەت بەین بەڵام لە نزیک دوورگەکەوە بە مەلە بۆ ناو دوورگەکە بڕۆ!! دەی ترسێنن کوڕە ئەگەر مەلە نەزانیت، ئەوا: بێگوومان دەخنکێیت و دەمریت. کوڕە، عەودالە!! ڕازی بوو، سواری کەشتییەکە بوو. ئەوانەی لە سەر کەشتییەکە بوون گاڵتەیان بەو کوڕە دەهات، دەبێت: ئەو کوڕە شێت نەبوو بێت؟ ئەوە کچە پاشایە و ئەو کوڕە هەژارەیان نەگووتییە، هەبوو سەری بادەدا دەیگۆت: کاکە دڵداری ئاوەهایە، هەبوو لای ڕوون بوو کوڕەکە شێتە! هەریەکە و مەزەندەیەکیان بۆ دەهات. کەشتی لە دوورگەکەوە نزیک بووەوە، بە کوڕەیان گۆت: ئامادەبە و لەوە زیاتر ناتوانین نزیکتر بینەوە. کوڕەکە خۆی بە ئاوی دەریادا، دەستی بە مەلە کردن کرد. زۆر کەس کە لە سەر کەشتییەکە بوون، زۆر غەمگین بوون بۆ ئەو کوڕە و تەواو گەیشتنە ئەو قەناعەتە کە کوڕە تەواو ناگاتە دەم دوورگەکە و مرد، هەبوو دوعای خێری بۆ دەکرد. کوڕە سڵی نەکردەوە، بەردەوام بوو لە مەلە کردن هەتا گەیشتە ڕۆخی دوورگەکەوە، وە هاتە دەرەوە و پشووەکی خۆشی خواردەوە. دوای ئەوەی خۆی تەواو ووشک کردەوە، هەستا لە دوورگەکە بگەڕێت هەتا خانووی کچە و پیرەژنەکەی دۆزییەوە، کە گەیشتە پیرەژنەکە: پیرەژنەکە هەندەک قازی هەبوو، وە لای قازەکانی قازەوان بوو. کوڕە، بە پیرەژنەکەی گۆت: داپیرە، کووی؟ پیرەژن کە سەیری کوڕەکەی کرد، وەکو دەروێشانی لێهاتووە و جلێکی شڕووڕی لەبەر دایە، ئەوەو کچە پاشا کوو جا مەرحەبا!! بۆیە پیرەژن لە دڵی خۆی دەرێت: بۆ نەیکەمە کوڕی خۆم و خزمەتی ئەو قازانەی پێنەکەم. پیرەژن دەرێت: کوڕێژگە، چ کارەی لێرە چ دەکەیت؟ کوڕە، وەرامی ئەوە بوو: داپیرە، عەودالّ بووم و لە پاپۆڕ خۆم فڕێدا و بە مەلە کردن گەیشتمە لێواری ئەو دوورگەیە و بێدەرەتان و بێکەسم، لۆ نامکەیت بە کوڕی خۆت؟ پیرەژن، گووتی: وەرە ببە کوڕی من، لای ئەو قازانە بە و قازەکان بەخێو بکە، بەس نابێت بچیتە ناو ئەم خانووەوە؟! کوڕە و پیرەژن دەگەل یەک پێکهاتن و وەک دایک و کوڕیان لێهات. کچە بۆنی کرد، کە مرۆڤێکیتر لە دوورگەکە هەیە، بۆیە: چاودێری دەرەوەی دەکرد. هەتا ڕۆژێک کوڕەی بینی، پیرەژن بۆ کارێک کەمێک بزر ببوو، بۆیە: کچە بانگی کوڕەی کرد کە بچیتە ژۆریَ؟ کوڕە، وەرامی ئەوە بوو: کە قەت عاشق ئیشی خیانەت نییە! بەڵێنم بەو پیرەژنە داوە ناتوانم بێمە ناو خانووەکە بەڵام قازەکان وادەبەم و تۆ بە دوامدا وەرە، کچە لە خانووەکە هاتە دەرەوە و خۆی گەیاندە کوڕە. قسەک لەو قسەک لە کچە، چەند ساڵە کچە بە حەزرەتە ئادەمیزادێک ببینێت و قسەی دەگەل بکات! ئەتوو کێیت؟ ئەوە کووە لەو دوورگەیەی پەیدا بوویت؟ کوڕە، هەمووی بۆ گێڕایەوە: کە ئەو کوڕە پاشایە و بە دوای ناو و دەنگی کچە هاتووە! ڕۆژ ڕۆیشت تەواو کوڕە و کچە بوونە دڵخوازی یەکتری، هیچ یەکیان بەبیَ ئەویدی ئارامی نەبوو. ڕۆژەک کوڕە، لەگەل کچە ئیشەک دەکەن، ماوەیەکی پێچوو کچە دووگیان بوو. خەبەر گەیشتە پاشای کە کچەکەی دووگیانە؟! پاشا، گۆتی: نابێت ئەو دوورگەیە بنیادەمی لیَ نییە، نابێت ئەو کچە دووگیان بێت. کە دیتیان کچە دووگیانە، وە چەند لە کچەیان پرسی ئەو زگەت لە کێیە دەنگی نەکرد. بۆیە وارێککەوتن کە کچکە هیچ لێنەکەن، تەنیا ئەوە نەبێت چاوەڕیَ ببن منداڵەکە ببێت، وە کەس پێی نەزانێت. منداڵ بوو، کوڕەکی جوانی بوو. پاشا، ئەمری کرد کە کچەکە کوڕەکە بەخێو بکات هەتا تەمەنی دوو ساڵی. چەندی گەڕان لە بنەوە، کەس خۆی نەکردە خاوەنی منداڵەکە، کە منداڵەک تەمەنی گەیشت بە دوو ساڵ جارچی جاڕیدا کە هەر کەسەکی لەو مەملەکەتەیە بێتە مەیدانی شار، هەموو خەڵک کۆبوونەوە. منداڵەکەیان هێنا و لێیان گەڕا بزانن بۆ لای کیهەیان دەچێت؟! ئەو منداڵە بۆ لای هیچ کەسێکیان نەچوو. پاشا گۆتی: دەبێت کەسێکیتر لە شار مابێت، گوومانم هەیە. وەزیر و شالیار پرسیاریان کرد، هەتا گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە تەنیا یەک کوڕۆکەی فەقیرۆکە ماوە کە کوڕی پیرەژنەکییە و قازەوانە و ئەویش غەریبە، دەنا کەس لە شاری نەماوە! کوڕەکە بێنن. کوڕەکە هات، پشیلەیەکی لە ژێر قاپووتی شارد بۆوە، هەرکە منداڵەکە ئەو کوڕی پیرەژنی بینی باوکی خۆیەتی و یەکسەر بەرەو رووی گرژییەوە و بەرەو لای چوو. کوڕە پاشاکە لە ژێرەوە پشیلەکەی بە منداڵەکە نیشان دەدا، منداڵەکە دەسلەمییەوە بەڵام هەر وازی نەهێنا چونکە منداڵەکە بۆنی باوکایەتی جلەوکێشی دەکرد. بۆیە، ئەو کات ئاشکرا بوو کە ئەو کوڕە باوکی منداڵەکەیە!! کوڕەیان برد، هەتا بیهێننە لای پاشا. کە کوڕە هاتە لای پاشا، پاشا ئەوەی گۆت: کە ئێستا دەمەوێت بزانم چۆن چۆنی گەیشتە لای ئەو کچە کە لە ناو دوورگەکی دوورە دەست دانرا بوو، وە بە هیچ شێوەیەک کەس دەستی پیَ نەدەگەیشت؟ کوڕە، خۆی ئاشکرا کرد. کە ئەو کوڕە پاشایە و ئەو مەسەلەیەی بیستووە کە کچەک لەو شێوە و لەو ڕەنگەی و بەو چەشنە لە دوورگەیەک خانووەکی بۆ کراوە، بۆیە شەیدای بووە و بەو جۆرە خۆی گەیاندووتیَ و چووەتە لای کچەکە، وە دانی بەوە دانا کە ئەو باوکی کوڕەکەیە. چەندە بە سەر کاتی ئێستاماندا دەگوونجیَ!! زۆر لایەن، حزب، کەس زۆڵن و هەڵبژاردنە باوکەکە لە مەیدانە و کوڕەکەی دەیەوێت بچێتە لای باوکی بەڵام باوکەکە بۆ ئەوەی ئاشکرا نەبێت پشیلەیەکی لە ژێر قاپووتەکەی ناوە، دەرێت: میاوە هات!! هەر میاوە نەمێنێت خۆی بە سینگی باوکەکەی دادەدات.



General Topics

دینار:

دینار دوو مانا دەدات، هەر وەک لە ناو عەرەبان بۆ ناوی مرۆڤ بەکار هاتووە، وە لە ناو زۆربەی میللەتان بۆ ناوی پارە و دراو بەکار هاتووە. بۆ سەرچاوەی ووشەکە، دوو بۆچوون هەیە:

أ. ووشەیەکی لاتینییە، وە بۆ پارە و دراو بەکار هاتووە. وە هەر دینارەک لە دە پارچە پێکهاتووە و ناوەکەشی لە ناوی لاتینی (دیناریۆس (Denarius: ، بە مانای دە بەکار هاتووە. کەواتە دینار، واتە: دە (ژمارە دە). وە لە زەمانی ڕۆمانییەکان دراوی دەولەت (دینار) بووە، وە وێنەی قەیسەری ڕۆمانی و ناو و نازناوی لە سەر بووە.

ب. ناوەکە لە زمانی فارسیشدا هەیە، وە لە زەمانی ئەخمینییەکان و لە ناو کوردا لە زەمانی (مەلیک داریۆشی یەکەم) بەکار هاتووە. ناوەکەشی لە (دین + ئار) دێت، وە بە مانی (شەریعەت + دانان) وە یان (ئایین داینەوە) وەکو ڕێورەسمێکی پیرۆز بۆ مامەڵە کردن. هەر لەبەر ئەوە لە کۆنەوە، کە گووتراوە: (دینکم، دینارکم) کە مەبەستی مەجازی و هەنووکەیی تێدایە، کە: ئایینیان پارە و دراوە، وە یان تەنز بێت، بۆ ئەوەی کە دینی خۆتان بۆ خۆتان و ئەوەی خۆمان بۆ خۆمان، ئەمەش لە ژێر ڕۆشانیی ئەو ئایەتە پیرۆزەی قورئانی پیرۆز، کە باس لەوە دەکات لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام هەر کەس ئازادە کە چ ئایینێک بۆ خۆی هەڵدەبژێرێت.

شەمەندەفەر

شەمەندەفەر، وەیان شەمندەفیر ناوێکی فەرەنسییە و لە سەرانسەری وولاتی عێراقی فیدراڵدا بە مانای (قیتار = القطار) بەکار دێت، وە لە ناو کوردا بەزۆرتر بەکار دێت. ئەوەی شایانی باسە، کە کاتی خۆی بۆ یەکەم جار شەمەندەفەر هاتە عێراق، زۆربەی خەڵک سواری نەبوون چونکە لە رووی ئایینیەوە فەتوای حەرام کردنی دەرچوو بوو، وە گۆترا بوو کە: چۆن مالات بە لاوەو دەنێن کە خوای گەورە بۆی دروست کردوون و سواری شەمەندەفەر دەبن (اتترکون حمير الله و تركبون الشمندفر!!؟) بەلام دواتر وورده وورده خەڵک بە هۆیەوە سەفەری دەکرد، وە گوێڕایەڵ نەبوون. هەتا سالانی هەشتایەکانی سەدەی رابردوو شەمەندەفەر لە کوردستان هەبوو، کە لە هەولێرەوە بۆ کەرکووک و لەوێوە بۆ بەغدا بەلام دواتر نەما.

نیشاندان و پیشاندان

زۆر جار لە نووسینی کوردی، وە لە قسە کردنیش گوێ بیستی: نیشاندان، وە یان پیشاندان دەبین. کە هەردووکیان لە لایەن هەندەک کەس بۆ یەک مەبەست بەکار دێت بەلام لە راستیدا جیاوازی لە ناوەرۆکی هەیە، وە دوو مانای جیاواز دەدات. نیشاندان، واتا: بینینی خاڵێکی دیاری کراو، وەیان ئەنجامێکی دیاری کراو و دەست نیشان کراو. کەچی لە (پیشاندان) ئەو خاڵە دیاری کراوە، وە یان ئەو ئامانجە دیارە نییە!!؟ واتە: نیشاندان بچووکترە و جێگای دیاری کراوە بەلام پیشاندان زۆرتر و گەورەتر و فراوانترە! وە لە رووی دووری و نزیکی دەبێت (نیشاندان)، ئەو مەبەستەی کە لە ژێر بینینی چاوەکان بێت و لە ئاسۆی چاوەکان تێنەپەڕێت بەلام بۆ پیشاندان، ئەوا: ئاساییە کە لە ئاستی ئاسۆی بینینی چاویش تێپەڕ بکات.

کلینیکی پزیشکان

هەر لەگەڵ دەرچوونی ژمارە (٥٠)ی گۆڤاری پزیشکەوە گۆشەیەکیتر بۆ گۆڤاری پزیشک زیاد دەبێت، ئەویش: گۆشەی کلینیکی پزیشکان! کە هەروەک لە سەرەتای دەرچوونییەوە گۆڤاری پزیشک بەڵێنی ئەوەی دابوو کە ببێتە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و پزیشکان، وە هەروەها پردی پەیوەندی نێوان پزیشک و نەخۆش. هەر بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە لەمەو دوا گۆڤاری پزیشک چەند لاپەڕەیەک بۆ ڕێکلام بۆ نۆڕیگەی پزیشکە بەڕێزەکان تەرخان دەکات، هەتا هاووڵاتی کوردی و کوردی زانان ئەگەر بەدوای هەر پسپۆڕییەک بگەڕێن، ئەوا: لە ڕێگای ڕووپەڕی گۆڤاری پزیشک بیبیننەوە و سەردانی ئەو پزیشکە بەڕێزە بکەن، وە تەنانەت بۆ ڕاوێژ پێکردنیش ئەدرەس و ناوونیشانی تەواوی پزیشکان بکەوێتە بەر دیدی خوێنەران و یەکسەر نەخۆش و پزیشک پەیوەندی بە یەکتریەوە بکەن. ماوەکی زۆرە لە هەموو ئەو شار و شارۆچکانەی کە گۆڤار پزیشکی تێدا بڵاو دەبێتەوە خەڵکی پەیوەندیمان پێوە دەکەن و داوای پسپۆڕی لە بوارێکی دیاری کراو دەکەن یان داوای ناو و ئەدرەسی پزیشکێکی پسپۆڕ دەکەن، هەر بۆیە: بوونی چەند لاپەڕەیەکی تایبەت بەناو و ناونیشان و ئەدرەسی پزیشکان کارێکی پێویست و نوێیە لە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی، وە هەروەها برەودانە بە زانست و زانیاری و سەقامگیر بوونی یاسا و ڕێسا پزیشکییەکان و تەندروستییەکان لە هەرێم و لە وولاتدا. هەر بۆیە، هەموو پزیشکان و دەرمانخانە و مەڵبەندە تەندروستییەکان و خەستەخانە و نەخۆشخانەکان و دەزگاکانی فرۆشتنی کەرەستە و ئامێرە پزیشکییەکان و هەموو بابەتێکی پزیشکی پەیوەندی بە بەشی ڕێکلامی گۆڤاری پزیشک لە ڕێگای ژمارە تەلەفۆنی (٠٧٥٠٣١٩٨٠٠٨)ەوە بکەن، وە یان بەڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com)، وەیان لە ڕێگای پێگەی گۆڤاری پزیشک لە فێسبووک (pzishkmagazine)، وە یان لە ڕێگای سایت و پێگەی ئەلیکترۆنی گۆڤاری پزیشک (www.pzishkmagazine.com).

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پربکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕووناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسریت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

ژ	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦
١	ل	ا	س	ە	ر	ئ	ێ	ش	ە		س	ی	س	ت	ە	م
٢	ا	ب	ع	ە	د		ه	ە	ڵ	ا	م	ە	ت		ر	ا
٣	ی	و	ە	ە	و	ی	ە	ر	ک	ئ	ب	ک	ل	ا	س	س
٤	س	ک	ب	ە	ل	ب	و	و	ن		و	و	ە	ک	پ	و
٥	ۆ	م		ە	ا	و	ی	ڵ	ێ	و	ل	ا	ک	م		ل
٦	س	ا	د	ە		ک	ل	پ		ە	ی		پ	ا	ب	ک
٧	ۆ	س	ە	ە	ه	ە	و	ی	ب	ا	ب	ن	ا	ک	ا	ە
٨	م	ا	م	ۆ	س	ت	ا	س	ل	ڵ	ە	ل	ی	ی	ی	ی
٩		چ	ا	ی	ت	و	ش		ە	س	ر	پ	ز		ز	ل
١٠	ت	و	و	ل	ە	ا		ێ	و	ک	خ	ا	ی	س		ە
١١	و	ا	ە	ی		ا	ا	ێ	و	س	و	چ	ت	ە	ا	ش
١٢	ە	ژ	ن	ە	ە	و	ب	ێ	ن	ا	د	ی	ە	ر	س	
١٣	ک	ە	د	ک	ر	ا		ێ	ا	ن	ا	ل	م	ب	ب	و
١٤	ک	و		ە	ی	و	ە	ێ	ڵ	ک	ن	ر	ە	ل	م	ا
١٥	ێ	ا	د	ی	ئ	ا	ە	ک	و	و		ا	ن	ا	ز	ز
١٦	ڕ	ژ	ێ	ن	ی	س	ە	ر	گ	و	ر	چ	ی	ل	ە	ی

شیکار سۆدۆکۆ (٤٧-٤٨)

٥	٧	٨	٤	٢	٩	١	٦	3
٢	١	٩	٨	٣	٦	٧	٤	٥
٦	٤	٣	٧	٥	١	٨	٩	٢
٨	٩	٢	٦	١	٥	٣	٧	٤
٤	٦	٥	٣	٧	٨	٩	٢	١
٧	٣	١	٩	٤	٢	٦	٥	٨
٩	٥	٦	٢	٨	٣	٤	١	٧
٣	٢	٤	١	٩	٧	٥	٨	٦
١	٨	٧	٥	٦	٤	٢	٣	٩